البيع الشخصي

دراسة للمهارات الواجب توافرها في رجل البيع

دليل المهارات

(الجزء الثاني)

رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٢٣٤/١٠/٢٠٠١)

٦٥٨,٨٢

صير الصيرفي، محمد

البيع الشخصي: دراسة للمهارات الواجب توافرها في رجل البيع: دليل المهارات/ محمد الصيرفي.- عمان: دار وائل ٢٠٠١

ج٢ (٤٨٤) ص

ر. أ (٢٢٣٤/١٠/٢٠٠١)

الواصفات / إدارة المبيعات/ التسويق/ ترويج المبيعات

* - تم اعداد بيانات الفهرسة الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

الرقم المعياري الدولي للكتاب: (ردمك) ISBN 9957-11-238-4

الطبعـــــــة الأولى

٢٠٠٢

دار وائـــل
للطباعة والنشــر

DAR WAEL
Printing - Publishing

شارع الجمعية العلمية الملكية - هاتف : ٥٣٣٥٨٣٧ ص.ب ١٧٤٦ الجبيهة

عمان - الأردن

لكي تصبح بائعاً متميزاً

دليل شامل يساعدك على فهم الفنون والمهارات المطلوبة

البيع الشخصي

دراسة للمهارات الواجب توافرها في رجل البيع

دليل المهارات

الجزء الثاني

الدكتور محمد الصيرفي

كلية الإقتصاد والعلوم الإدارية

جامعة الزيتونة الأردنية

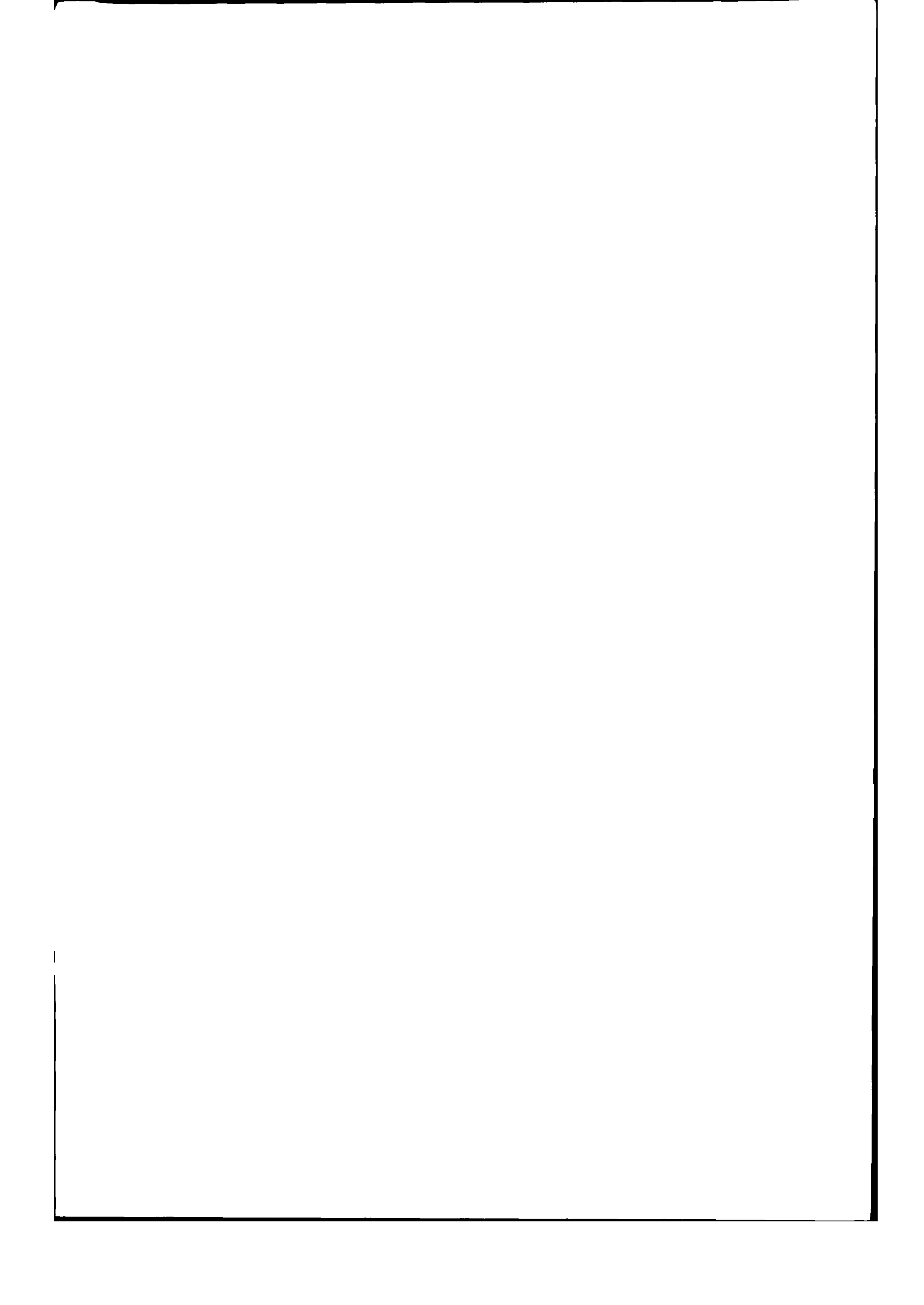


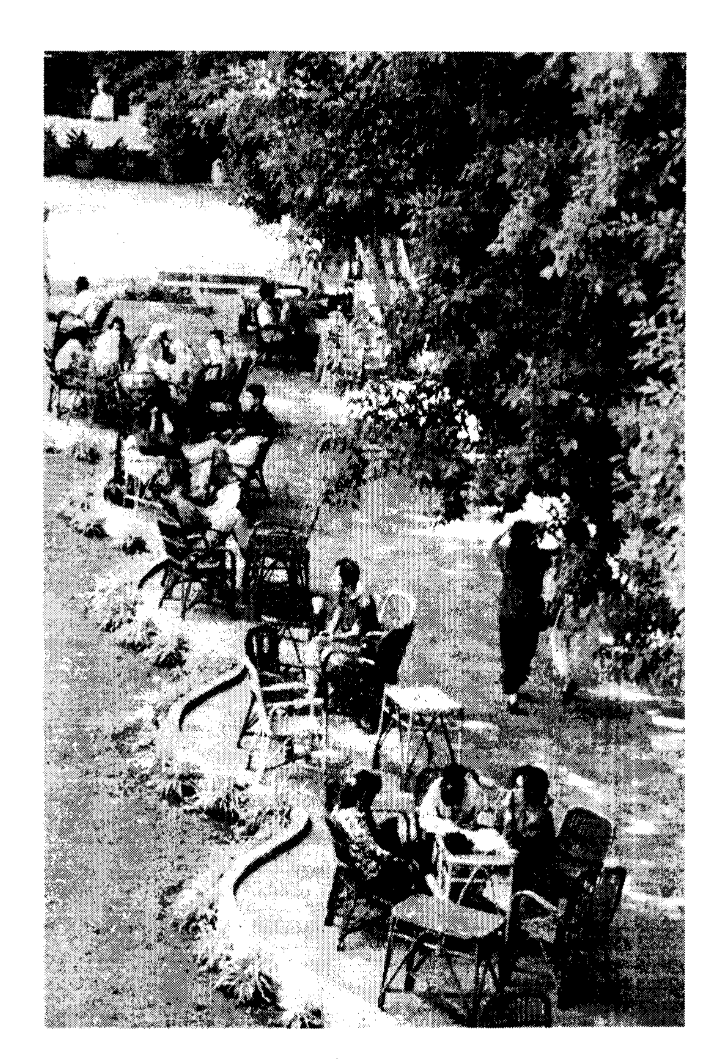
2001



البيع الشخصي

إن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي وهب حرية الاختيار والقدرة العالية على إصدار الأحكام بشأن القيم... ومع هذه المواهب يسير الالتزام بان يعطي افضل ما يمكن من الاساتذة في ضوء ما يعنيه الحد الاقصى من تنمية الذات والخدمة النافعة لأبناء جنسه ... املا في ان يحيى الإنسان حياة خصبة تحسب له عند خالقه.



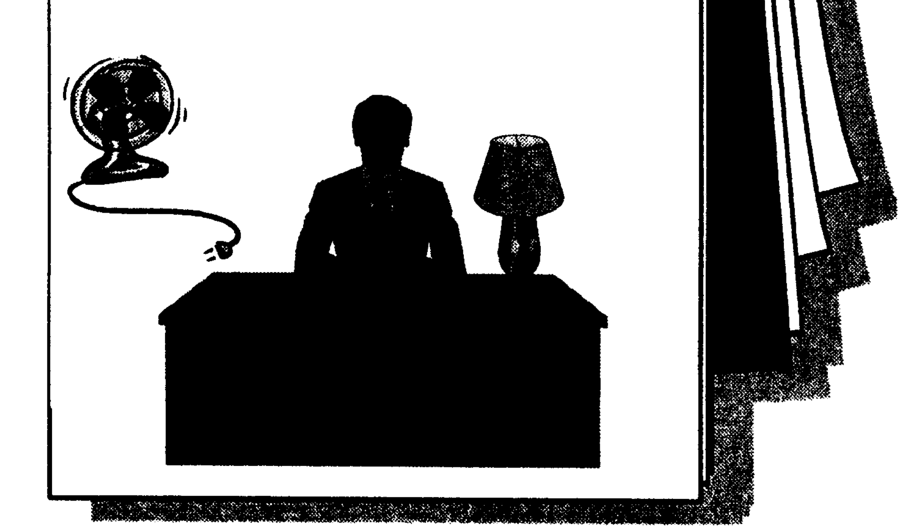


إننا
لم نكتشف بعد ما
الذي نعلمه لأبنائنا ... فنحن
نقدم لهم عصارة فكر الإنسان ... بدلا من ان
نعلمهم كيف يفكرون .
إننا نعطيهم زهوراً فوق طبق من فضة ... بدلاً من أن ندربهم
على زراعة الزهور. أننا نختم عقولهم بنتاج من سبقهم من الأباء والاجداد ...
بدلاً من أن نوجههم الى افضل وسيلة لتفكير والانتاج .



هذا الكتاب

موجهاً إلى رجل البيع... الساجد عند عتبات الفضيلة والخير... الزاهد دوماً إلى حيث يجد فيه العملاء صديقاً وفياً ونوراً مشرقاً ساطعا...





إهداء

إليك يا شجرة خيرة معطاءة جذورها في صدورنا وأوراقها تعانق السماء
وما بينهما غصن شريف... خالد السمات... نوراني القسمات... وقلب
كبير عامر بالصدق والإيمان... وغير قادر على الغش والخداع
إليك عزيزي رجل البيع... أهدي كل ماكتبت

تقديم

عزيزي رجل البيع

في الجزء الثاني من كتابنا البيع الشخصي نتناول معك وبك أهم المهارات التي يجب أن تكتسبها حتى لا تشعر بالغربة في وظيفتك... فنحن نتدرج بك ومعك إبتداء من مهارة التفكير وانتهاء بمهارة الثقة بالنفس... ونحن في تناولنا لهذه المهارات حاولنا قدر الإمكان أن لا يدور حديثنا حول التأصيل النظري لتلك المهارات بل لجأنا إلى النواحي التطبيقية في اسلوب شيق مقدمين لك العديد من الإختبارات... والاستيبانات... والتمارين التي تتدرج بك من الامور السهلة إلى الأمور بالغة التعقيد وذلك حتى يمكنك إكتساب كل مهارة على حده.

وإنني إذ أتمنى أن اكون قد وفقت في عرض تلك المهارات بالطريقة الصحيحة فإنني أؤكد على ثقتي بك وعلى قدرتك على إكتساب كل هذه المهارات... التي هي زادك ومصدر قوتك في ممارسة مهنتك... وإنني أسأل المولى عز وجل أن يعينك ويلهمك الصواب في كل خطوة تخطوها نحو الرقي والتقدم في وظيفتك... كما أنه يسعدني كل السعادة أن أتلقى مكالماتكم التلفونية للإجابة على أي إستفسار

د. محمد الصيرفي

خدمة رجل البيع

ست احتياجات اساسية لاكتساب مهارة التفكير الابتكاري

١- كن تلقائياً في تفكيرك وسلوكك ولا تخضع حساباتك لهوى سلطة أو رأى أغلبية.
٢- أنصت إلى داخلك واجعل بوصلتك منبعثة من قدرتك التي وهبك الله اياها.
٣- انظر للحياة بمنظار موضوعي.
٤- اقم علاقات إنسانية عميقة وقوية مع اقل عدد من الناس.
٥- لا يهمك اقتناع الناس بما تفعل .. انهم قد يهاجمونك فالانسان عدو ما يجهل.
٦- اعمل بكل جهدك دون كلل أو ملل وبإمانة وصدق مع النفس.

مهارة الاصغاء

ان اجادة فن الاصغاء هي افضل وسيلة للدفاع عن الافكار والاراء والحقائق وهذا لا يتطلب منك الا:
١- لا تتشدد في المجادلة والنقد
٢- اسأل فقط عندما تريد ان تستوضح الامور.
٣- كن صبوراً وتحكم في أعصابك .
٤- أنصت بكامل حواسك .
٥- فرق بين المعاني والمشاعر.
٦- شجع الطرف الآخر على التحدث بحرية.

مهارة التركيز

ان التركيز هو صدى الانتباه ولا يوجد ما يضارع استغلال التركيز التام في انجاز أي مهمة .. ولمعرفة مدى قدرتك على التركيز حاول الاجابة على الاسئلة الآتية
١- هل تعالج الامور دوئما تشتت.؟
٢- هل يمكنك الانتقال من موضوع لآخر دون تشتت؟
٣- هل يمكنك ترتيب المواضيع حسب اهتمامك ..؟
٤- هل تحدد تفاصيل ما تنوي تغييره والاثار المترتبة عليه؟
٥- هل تؤمن بأهمية توزيع الأدوار في العمل على اساس درجة الاهتمام الموجودة لدى العاملين ؟

الثقة بالنفس

لنفس في مفهومها العام هي مجموع القيم والمبادىء التي يعتنقها الإنسان .. والثقة بالنفس تشير الى درجة تمسك الفرد بما يعتنقه من قيم ومبادىء وذلك كله يتطلب .
١- الاطمئنان الى حاضر المرء ومستقبله.
٢- القدرة على التفكير السليم .
٣- القدرة على ضبط الأعصاب والتمتع بالاتزان الوجداني.
٤- القدرة على الإقدام والإنجاز.
٥- القدرة من التغلب على المشكلات.

قوة الشخصية

تشير قوة الشخصية الى مدى قدرة الفرد على استخدام ما يؤمن به من الافكار والمعتقدات والاتجاهات والقيم في التعامل مع الآخرين ومع نفسه .

اي ان الشخصية هي انعكاس لذواتنا المعنوية على صفحة مرآة العلاقات الاجتماعية .. يراها الناس ويوقنون بوجودها لكنها ليست حقيقة واقعية.

وحتى تكتسب شخصية قوية امتحن معتقداتك واعد تقويمها .. تتبع مصدر اعتقادك حول نفسك .. فهل يحدث دائماً شيىء ما يجعلك تخطيء الاستفادة من الفرصة التي يلوح فيها النجاح بانه في متناول يدك ؟

هل تشعر بالضيق في حضرة الاخرين ؟ هل هناك مهمة ترغب القيام بها ولا تستطيع ؟؟؟

قوة التذكر

الذاكرة هي نشاط عقلي يرتبط بالتفكير والادراك الحسي وبدرجة الوعي وايضاً يرتبط بابعاد الزمان والمكان وللتذكر حدود فهو قاصر على كا ما هو حيوي وهام .. كما ان الذاكرة ليست وراثية وانما هي مكتسبة عن طريق تعلم الحفظ منذ الصغر .. وحتى تكتسب ذاكرة قوية عليك اتباع الآتي :

١- الثقة بالنفس

٢- استقبال المعلومات بجرعات مقبولة

٣- اعطاء فترات راحة بين الموضوعات المختلفة

٤- عدم التركيز على اكثر من عنصر في الوقت الواحد.

٥- التدرج في التركيز من الاسهل الى الاصعب.

٦- استخدام جميع الحواس في استقبال المعلومات .

الحساسية للمشكلات

يقصد بالمشكلة مجموعة البدائل التي يصعب الاختيار من بينها .. وترجع صعوبة الاختيار الى وجود نوعين من القيود :

١- قيود غير مرنة : وهي تلك القيود التي تفرض حلاً معينا على المشكلات فهي تلزم القائم بالحل بمجموعة من الاشتراطات لا يجب عليه تجاوزها .

٢- قيود مرنة : وهي تسمح بوجود اكثر من حل لمشكلة المطروحة .. ورجل البيع الناجح هو من يحاول التعامل مع المشكلات ذات القيود المرنة .

قوة الملاحظة

تعد قوة الملاحظة من أهم القدرات العقلية التي تكمل باقي القدرات الهامة من التركيز والانتباه وسرعة التفكير وحسن التمييز بين الاشياء.

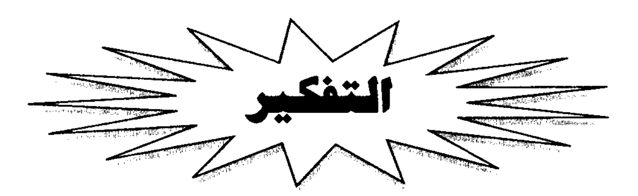
وقوة الملاحظة يمكننا تنميتها عن طريق التدريب المستمر والممارسة الصحيحة.

الفصل الأول

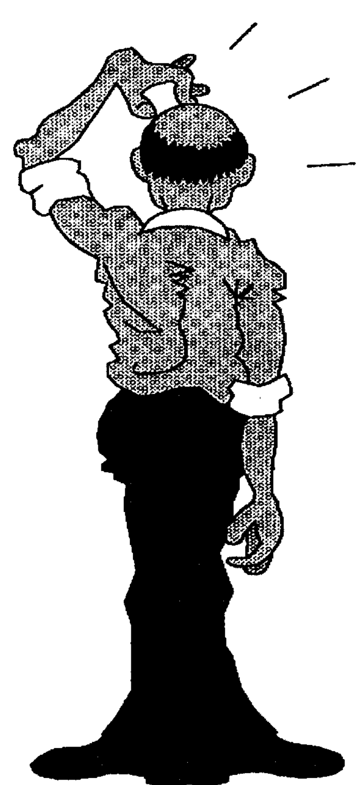
تعلم كيف تفكر

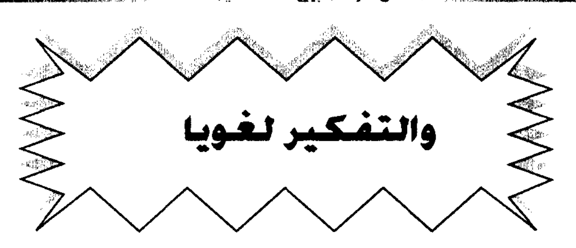




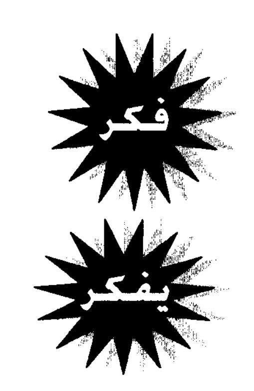


* هو العملية التي ينظم بها العقل خبراته بحيث تشتمل هذه العملية على إدراك علاقات جديدة بين عنصرين فأكثر من عناصر الموقف المراد حله.





والتفكير لغويا



اعمل العقل فيه.

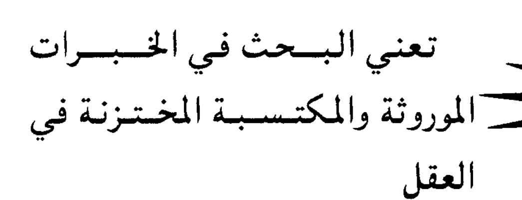
رتب بعض مـا يعلم ليـصل به إلى المجهول.

إعمال العقل في المشكلة للتوصل إلى حلها..

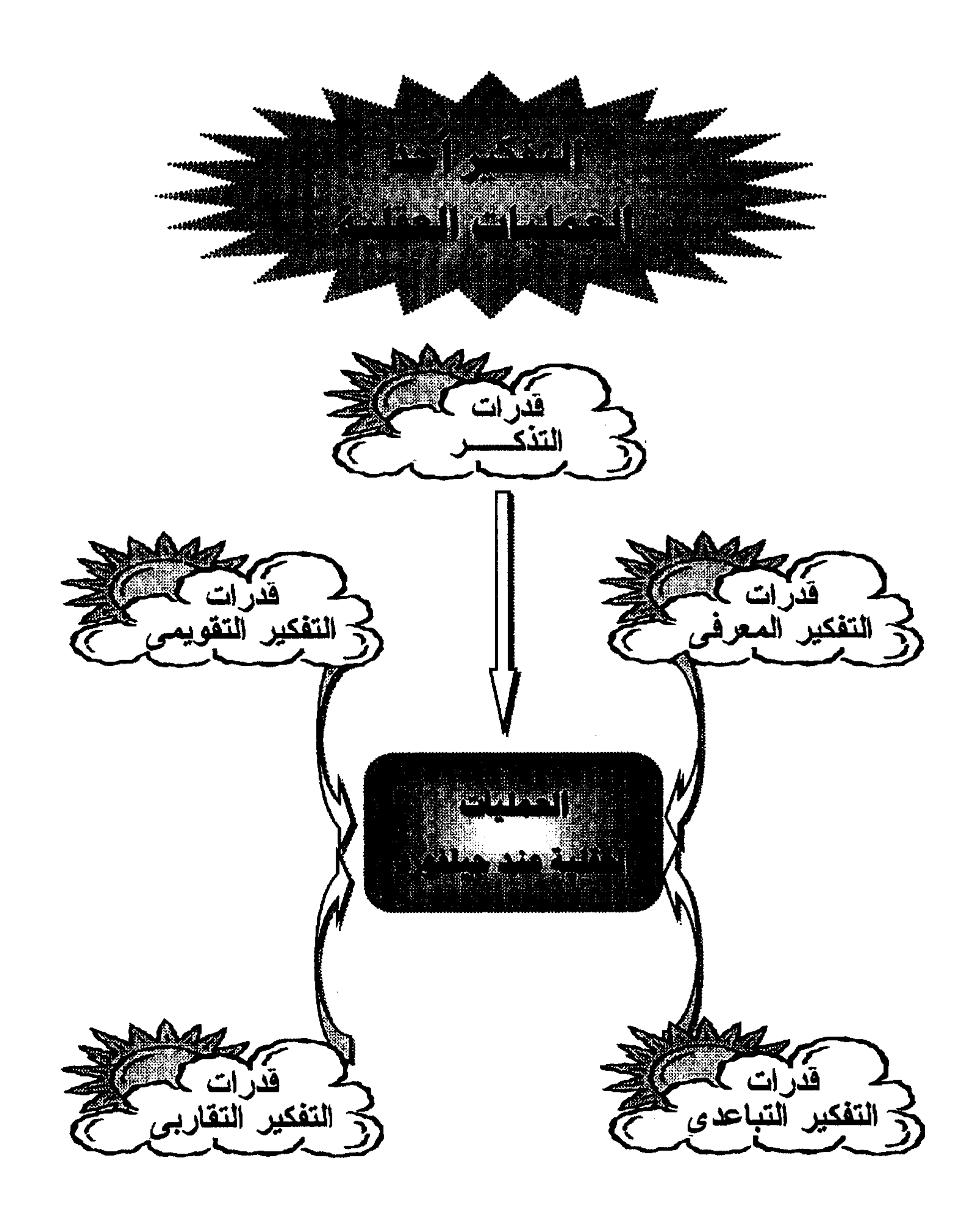


اعمال العقل في المشكلة لنتوصل إلى حلها..





تعني البـحث في الخـبـرات الموروثة والمكتسـبة المختـزنة في العقل


التفكير أحد
العمليات العقلية
قدرات
التذكـــــر
قدرات
التفكير التقويمى
قدرات
التفكير المعرفى
العمليات
قدرات
التفكير التقاربى
قدرات
التفكير التباعدى

* خصائص التفكير

١- التفكير نشاط عقلي غير مباشر «أي يعتمد على الخبرات السابقة».

٢- يعتمد التفكير على ما استقر في ذهن الإنسان من معلومات عن القوانين والقواعد العامة التي تعكس العلاقات والمبادئ الخاصة بالعالم المحيط.

٣- ينطلق التفكير من الخبرة الحسية الحية.

٤- التفكير انعكاس للعلاقات والروابط بين الظواهر والأحداث والأشياء في شكل لفظي، رمزي.

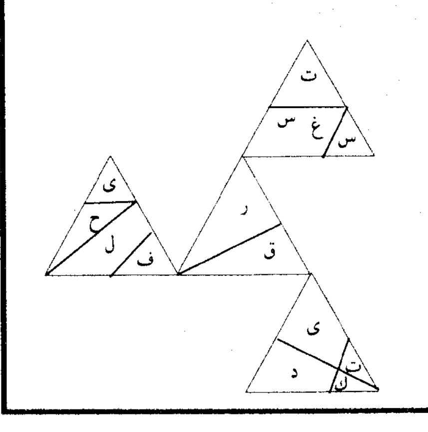
٥- يرتبط التفكير ارتباطاً وثيقاً بالنشاط العلمي للإنسان.

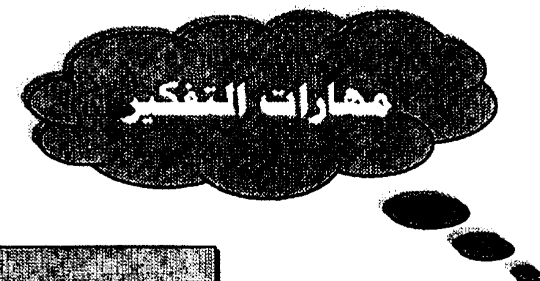
٦- التفكير دالة للشخصية فحاجات الفرد ودوافعه وانفعالاته واتجاهاته وقيمه وميوله وخبراته السابقة... كل ذلك ينعكس على تفكير الفرد.

المثلثات الزاحفة

داخل كل مثلث من هذه المثلثات مجموعة من الأحرف تشير في مجموعها إلى أحد خصائص التفكير... والمطلوب منك إكمال زحف هذه المثلثات في اتجاه الأسهم كي تغطي المثلث الموجود في المنتصف ثم قراءة الجملة المكونة من هذه الأحرف علماً بأنك لست في احتياج إلى الأحرف التالية:

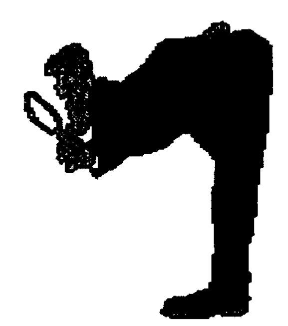
س ، ص ، ح ، ن ، د

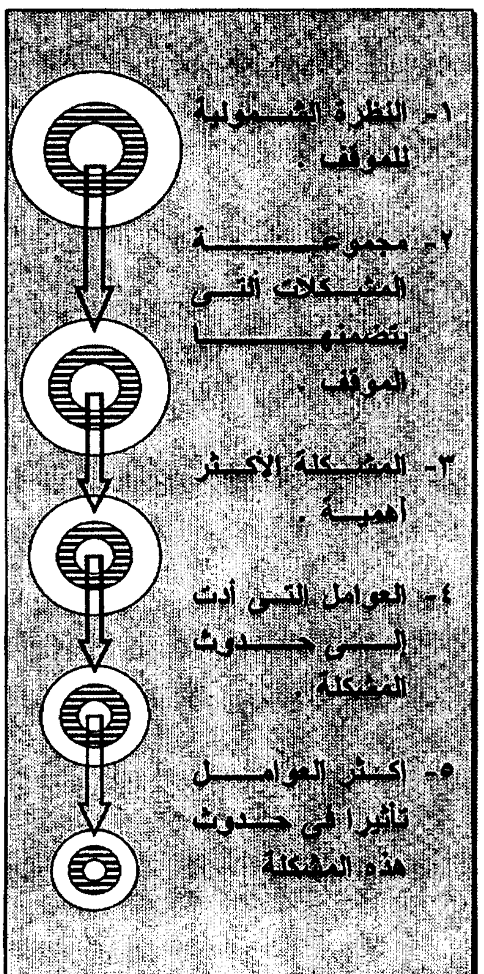




أولاً مهارة التحليل :

وهى قدرة المتعلم على تجزئة المادة التعليمية المعطاة له وإدراك العلاقات بين الأجزاء والتعرف على المبادئ التى تحكم هذه العلاقات .







اختبار مهارة التحليل

يتكون هذا الاختبار من إحدى وعشرون عبارة عليك أن تختار من بينها ست أو سبع عبارات هى التى تشعر أنها تصور حالتك تصويرا دقيقا .

م	العبارة	أوافق	لا أوافق
١	احب أن أناقش الأسباب التى جعلت الآخرين يتصرفون بهذه الطريقة .		
٢	ألاحظ فورا وجود تفاصيل غير مفيدة فى كثير من المسائل .		
٣	يوجد لدى شعور قوى بأن أقوم بفك الأجهزة المختلفة حتى أتوصل إلى الطريقة التى تعمل بها .		
٤	أننى أهتم بصغائر الأمور والنظر فيما بين السطور .		
٥	لدى القدرة على التراجع والانسحاب فى قمة المأساة العاطفية .		
٦	إذا تصرفت بطريقة ما فإننى أشعر بحاجتى إلى معرفة الأسباب التى جعلتنى أتصرف بمثل هذه الطريقة .		
٧	أننى أتصرف دائما حسب رد فعل الأول .		
٨	أننى أفضل الرسوم التوضيحية عن الشرح .		

هذا الاختبار نقلاً عن عمرو يوسف

لا أوافق	أوافق	العبـــــــــارة	م
		أحب أن أناقش الأسباب التي جعلت الآخرين يتصرفون بهذه الطريقة.	٩
		ألاحظ فوراً وجود تفاصيل غير مفيدة في كثير من المسائل يوجد لدي شعور قوي بأن أقوم بفك الأجهزة المختلفة حتى أتوصل إلى الطريقة التي تعمل بها. أنني أهتم بصغائر الأمور والنظر فيما بين السطور. لدى القدرة على التراجع والانسحاب في قمة المأساة العاطفية.	١٠
		إذا تصرفت بطريقة ما فإنني أشعر بحاجتي إلى معرفة الأسباب التي جعلتني أتصرف بمثل هذه الطريقة.	١١
		أنني أتصرف دائما حسب رد فعل الأول	١٢
		أنني أفضل الرسوم التوضيحية عن الشرح	١٣
		أن ما يثير اهتمامي في الأفلام السينمائية الممثلون والديكورات.	١٤
		أحل دائماً المشكلات عن طريق تقسيمها إلى مشكلات صغيرة.	١٥
		هل تعتقد هذه العبارة صحيحة:	١٦
		يمكن صناعة كل الألوان من ثلاثة ألوان فقط.	١٧
		أنني أعتقد أنه يمكن للإنسان الخروج من أصعب المواقف باستخدام المنطق.	١٨
		أنني أعتقد أن كل لوحة فنية يجب أن يكون لها معناً واضحاً.	١٩
		في الأشكال الهندسية أحب الأشكال المربعة. في فترة الصبا كنت أهوى الأدب. لقد تعودت على أن أتعلم كل شيء بالتدريج. أكثر ما يهمني في القصة هو الحبكة وليس الجو العام لها. أنني أميل إلى معرفة أصل الكلمات المختلفة. أعتقد أن نجاح القرار يعتمد على التفكير السابق فيه قبل اتخاذه.	٢٠
		أنني شديد الواقعية. أعتقد أن الأسلوب العلمي أهم كثيراً من الإبداع الفني.	٢١

ورقة الإجابة

العمود الأول		العمود الثاني		العمود الثالث	
العبارة	الإجابة		الإجابة		الإجابة
٢		٣		١	
٦		٤		١٥	
٨		٥		١٦	
١٠		٧		١٧	
١٢		٩		١٨	
١٣		١١		١٩	
٢١		١٤		٢٠	
المجموع		المجموع		المجموع	



- إذا كانت أعلى الإجابات فى العمود الأول فأنت لديك قــدرة عالية على تحليل المشكلات الضخمة إلى مشكلات فرعيــة تستطيع حلها تدريجيا حتى تصـــل إلـــى الحــل النــهائى للمشكلة.. وغالبا ما تنتهى تحليلاتك بنتائج واضحة .

- أما إذا كانت أعلى الإجابات فى العمود الثانى فانك تعـــانى من الاستغراق فى تفاصيل بعض العناصر الغــير مطلوبــة كما انك تحلل بعض الأمور الغير هامة ممــا ينقــص مــن قدرتك ويشوه صورتك فى عيون الآخرين .

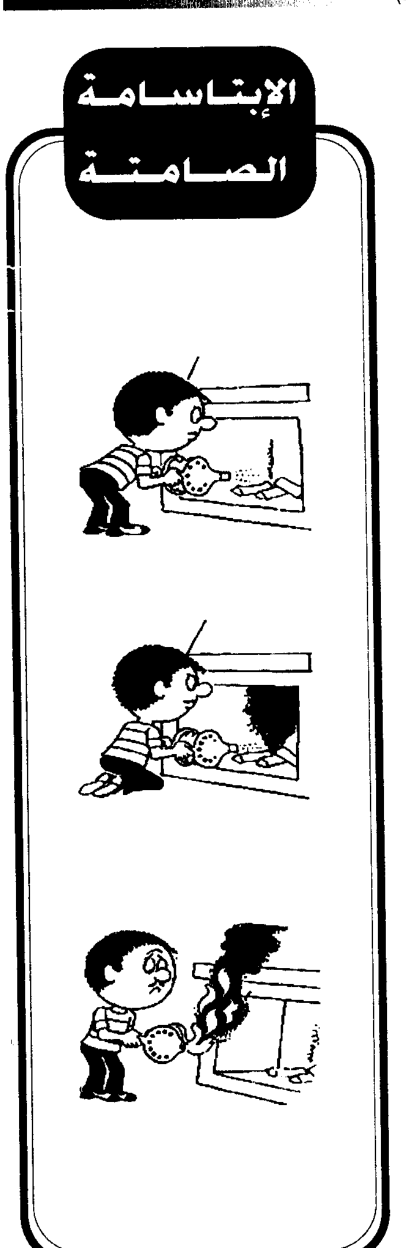


- واذا كانت أعلـــى الإجابـــات فـــى العمود الثالث فـــانك لا تســـتطيع التعامل مـــع مشـــاكلك بالطريقـــة الصحيحة وتشعر بالملل سريعا ولا يمكنك الخوض فـــى تفـــاصيل أى موضوع ولا ترهق عقلك بتقســـيم المشكلات إلى عناصرها الفرعية .

ثانياً - مهارة التركيب:

وهي قدرة المتعلم على القيام بتجميع الأجزاء المختلفة من الموضوع الرئيسي لإيجاد شيء جديد مختلف عن الأشياء السابقة.



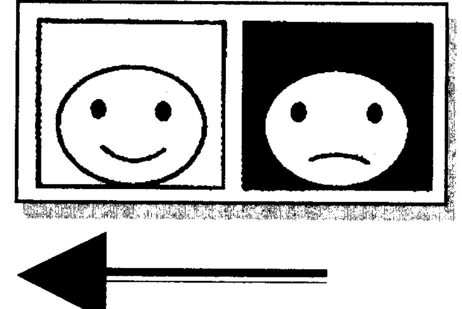


تمارين

(١) بين هذه الأجـزاء المتناثرة يوجـد أربعـة أجـزاء إذا جـمعناها يمكننا تكوين الشكل الموجـود داخل البـرواز.. فـمـا هي أرقام هذه الأجزاء..؟

[أ]

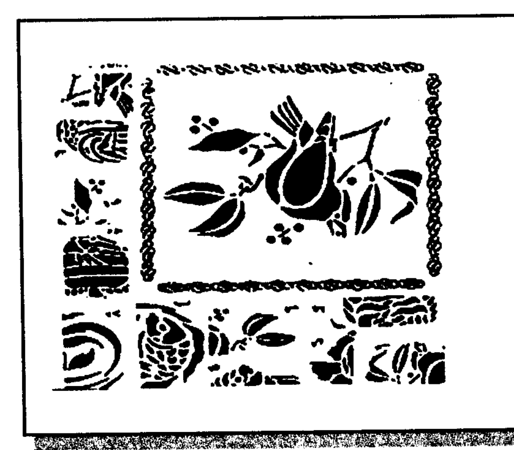




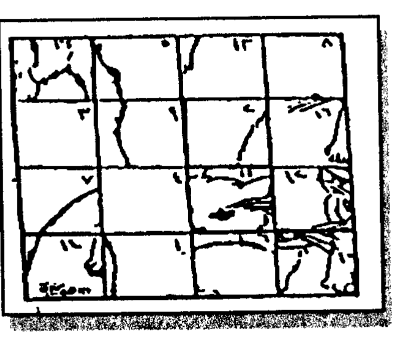
الإبتسامة الصامتة

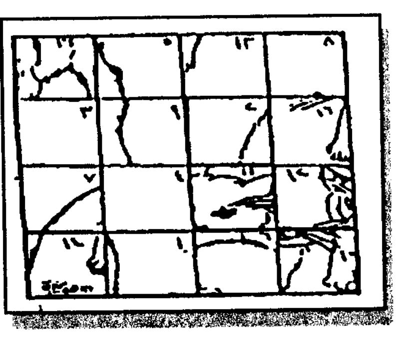


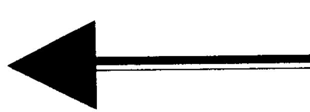
[ب)



(٢) أعد تركيب الصور الموجودة في المربع التالي لتحصل على الشكل المختفي..





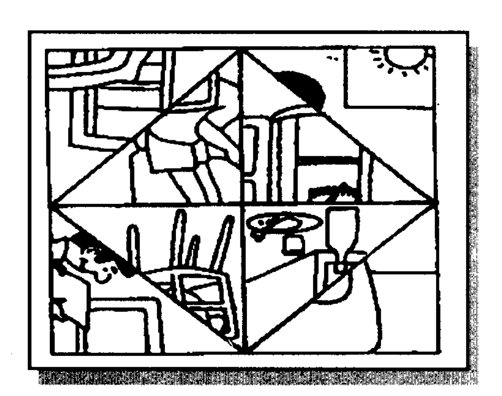


في تفسير الأحلام

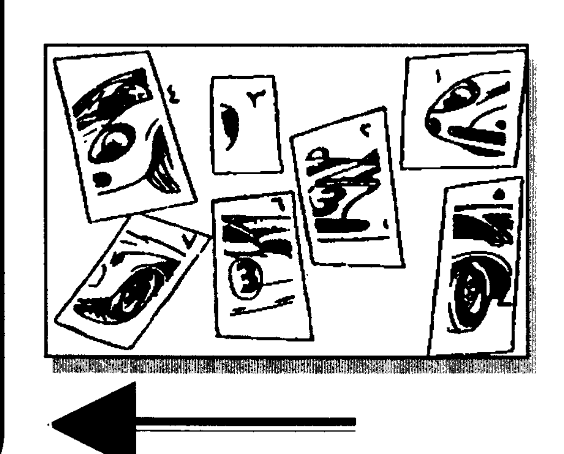
رؤية حيوان الماء والسمك..

* السمك الطري الكبير.. أن كان كثير فهو غنيمة لمن أصابه..
أما صغاره فإنها هموم وأحزان.
* وإن كانت سمكة أو اثنين أو ثلاثة فإنها مرأة.
* والسمك المملح هم
* والتمساح.. عدو مكايد.
* الضفدعة.. رجل مجهتد.
* والسلحفاة.. رجل مجتهد كثير العلم.

(٣) أعد تركيب الرسومات التالية لتحصل على سيارة مكتملة..



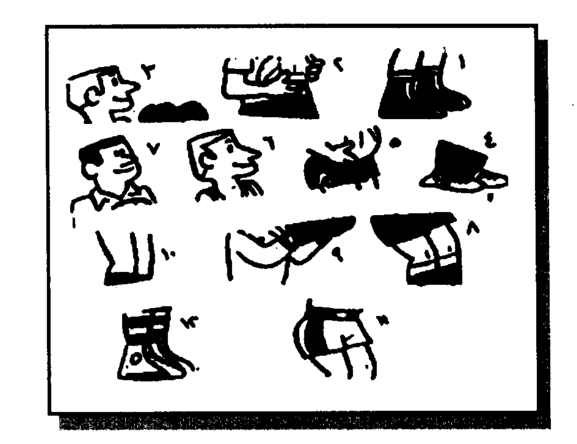
(٤) ما هو التركيب الصحيح لتلك الأجزاء حتى تكتمل الصورة..؟



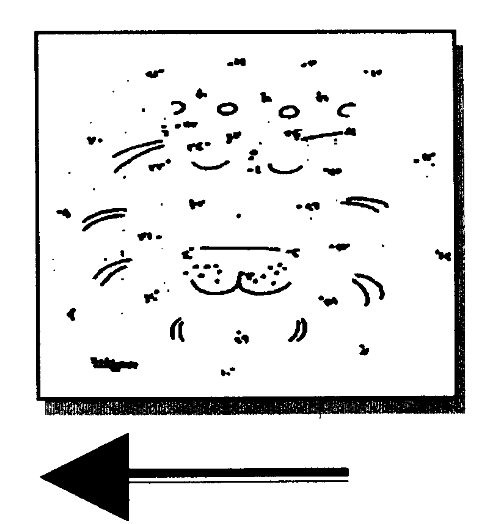
في تفسير الأحلام

* سباع الطير.. سلطان وشرف.
* الحدأة.. ملك متواضع.
* الغراب.. إنسان فاسق.
* الهدهد.. إنسان بصير ذو هيبة وعلم.
* الطاووس.. امرأة جميلة.
* البلبل.. غلام.
* الديك.. رجل مؤذن.
* البيض.. نساء.
* العصفور.. رجل ضخم خطير.
* النعامة.. امرأة بدوية..
* الحمامة.. زوجة أو ابنة.
* أصوات العصافير.. أخبار حسنة.

(٥) رتب الصـــور التـــاليـــة للاعـــبين الثلاثة..



(٦) صل النقاط التالية بالترتيب وحدد الشكل الناتج...



في تفسير الأحلام

في رؤية الثمار والحبوب

* الأرز.. مال فيه تعب وهم.
* السمسم.. مال أخذ في الزيادة.
* الذرة.. مال رديء الكسب.
* التين.. هم وندامة.
* الزيت.. خير وبركة.
* الرمان الحامض.. هم وغم.
* الفاكهة الصفراء مثل المشمش.. مرض.
* الخشب الصلب.. نفاق في الدين.
* عيدان الحطب.. سعي بين الناس بالفساد.
* البذور.. أولاد وذرية.





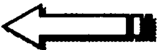
يعنى هذا الاختبار بالتعرف علـــى قدرتـــك على الـــتركيب أى الجمـــع بيـــن اكـــثر مـــن عنصرين من العناصر المتباعدة لتتكون لديـــك صورة أكثر وضوحا ويتطلب ذلك توافر قـــدر كبير من الخبرة والتدريب المتواصل .

ومن أجل معرفة مدى وجود هذه القدرة لديك ضع العلامة المناســبة على العبارة التى توافقك اكثر من غيرها على إلا يزيد عدد تلك العبارات عن تسع عبارات .

م	العبـــــــــــارة	أوافق	لا أوافق
١	إذا رغبت فى كتابة تقرير عن موضوع ما فهل يكـــون لديك تصور مسبق عن كل ما ستكتبه ولديـــك تخطيـــط مسبق لكل ما فيه .. ؟		
٢	إذا رغبت فى شراء شئ تحتاج إليه فهل تقوم باستبداله بشىء آخر لديك بسهولة .		
٣	إذا سمعت خبرا يثير اهتمامك فهل تقوم بجمع معلومات كاملة عنه حتى تكون صورة واضحة لذلك .. ؟		

هذا الاختبار نقلاً عن عمرو يوسف

م	العبارة	أوافق	لا أوافق
٤	إذا تغير شئ ما فى الأماكن التى تعتاد الذهاب إليـــها فهل تلاحظ ذلك من أول نظرة .. ؟		
٥	هل تهتم بالمسائل الميكانيكية وتميل إلى إصلاح الآلات الدقيقة .. ؟		
٦	هل تميل إلى النواحى الهندسية .. ؟		
٧	هل تنظر إلى كل أمور حياتك نظرة شاملة فاحصة من آن إلى آخر .. ؟		
٨	هل تستعين بالتقويم السنوى لتقرير ما تعتزم عملـــه مستقبلا .. ؟		
٩	هل تجد لذة فى معالجة المسائل الرياضية .. ؟		
١٠	هل تفضل الألعاب التى تعتمد على المنطق أكثر مـــن الألعاب التى تعتمد على المغامرة .. ؟		
١١	هل يغضبك الخطأ فى النواحى الحسابية وتميـــل إلـــى تسجيلها فى أوراق منتظمة .. ؟		
١٢	إذا لاحظت انك تشعر بالضيق فـــهل يمكنـــك معرفـــة السبب فى ذلك على وجه الدقة وفى أسرع وقت .. ؟		
١٣	إذا لعبت الكوتشينة مع أصدقائك وقمت أنت بتوزيـــع الأوراق عليهم فهل تستطيع تذكر كل الأوراق التى تـــم توزيعها .. ؟		
١٤	إذا نظرت إلى موج البحر فهل تستطيع تحديد اتجـــاه الريح مباشرة .. ؟		



م	العبـــــــارة	أوافق	لا أوافق
١٥	أن الانطباع الذى يتكون لديك إذا تعرضت لموقف مـــا يكون اقوى من الاستنتاج الذى يمكن أن تصل إليه بعد فترة .. ؟		
١٦	هل لديك القدرة على القراءة السريعة .. ؟		
١٧	عندما لا تؤيد الأحداث وجهة نظرك أو توقعاتك بصـدد أمر ما فهل تصاب بالإحباط والضيق ؟		
١٨	هل توجد لديك رغبـــة دائمـــة فـــى الإدلاء برأيـــك الشخصى فى كافة الأمور .. ؟		
١٩	عندما يتحدث عدد من الأصدقاء مرة واحدة أمـــامك هل تشعر بالانزعاج .. ؟		
٢٠	هل تميل كثيرا إلى قراءة الشعر .. ؟		
٢١	إذا تواجدت بين مجموعة من الأشخاص فهل يمكنـك تحديد من من هؤلاء الأشخاص يتقارب فـــى الآراء والطباع والميول .. ؟		
٢٢	هل تحاول التقريب بين الأشخاص المحيطون بك .. ؟		
٢٣	هل يمكنك تذكر أحداث اليوم بدقة وسرعة .. ؟		
٢٤	هل تفضل تسجيل أحداث ووقائع جلسة ما تواجـــدت بها .. ؟		

ورقة الإجابة

م	العمود الأول		العمود الثاني		العمود الثالث	
	العبارة	الإجابة	العبارة	الإجابة	العبارة	الإجابة
١	١					
٢			٢			
٣	٣					
٤			٤			
٥	٥					
٦	٦					
٧			٧			
٨			٨			
٩					٩	
١٠			١٠			
١١						
١٢			١٢			
١٣	١٣					
١٤	١٤					
١٥			١٥			
١٦	١٦					
١٧			١٧			
١٨			١٨			
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						
	المجموع		المجموع		المجموع	



- إذا كانت أعلى الإجابات فى العمود الأول فأنت تتمتع بقدرة عالية على التركيب ويلزمك الكثير من المعلومات قبل أن تتخذ قرارا كما انك تملك القدرة على اختيار العناصر اللازمة والضرورية لحل مشكلتك ولكن اكثر ما يعيبك انك تفقد حماسك ويفتر إذا لم تمارس عملك فى وقت مناسب .

- أما إذا كانت أعلى الإجابات الصحيحة فى العمود الثانى فأنت شديد الميل للنواحى السيكولوجية وتأمل العلاقات الإنسانية كما يمكنك معرفة الانطباعات على وجوه الآخرين وتحليلها بسرعة وأنت تميل إلى المنطق وتجيد استخدام التخمين ولديك قدرة كبيرة على معرفة أسباب مشاكلك .

- أما إذا كانت أعلى الإجابات فى العمود الثالث فأنت تتمتع بالقدرة على التركيب ولكنك لا تستخدمها ولا تميل إلى هذا الأسلوب وانما تتعامل مع مشاكلك بطريقة بدائية لا تأخذ فى الاعتبار العناصر المختلفة المحيطة بالمشكلة وأنت تميل إلى الهدوء والصمت والتأمل



ثالثاً مهارة التفسير

وهي قدرة المتعلم على شرح وتعريف المعلومات المعطاة له والتي يحولها من شكل لآخر وبلغته الخاصة.

* مهارة التفكير يمكن تعلمها.. كما أن القدرة على التفكير لا تمنح من المعلم إلى الطالب حيث أن التكفير هو عبارة عن تفاعل بين عقل المتعلم والمعلومات تجاه هدف معين.

هيا ننمي مهارة التفسير



مجنون عاقل

في مستشفى المجانين قابلوه وسألوه:

أنت ذو تفكير منظم.. فمن الذي وضعك هنا؟

فأجاب: أنا أقول أن الناس كلهم مجانين.. والناس تقول أنا وحدي مجنون.. والناس أقوى مني.. فأتوا بي إلى هنا.. وأنا أضعف من الناس.. فلم أستطع أن أحبسهم بدلاً مني..

تمارين

(١) إذا استبدل ترتيب الأحرف الأبجدية بما يقابلها من الأحرف التي يوضحها الجدول التالى :

الحرف	أ	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز
الحرف المقابل	ح	ط	ى	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ص

الحرف	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ك
الحرف المقابل	ق	ر	ش	ت	أ	ب	ج	د	هـ	و	ز

الحرف	ل	م	ن	هـ	و	ى
الحرف المقابل	ث	خ	ذ	ض	غ	ظ

- فهل يمكنك فك هذه الشفرة ..؟

خ هـ ض غ خ

س غ ح ظّ ف . ح ث ل غ س ض

خ ل خ غ ج ض . ش د ظ ف ض . خ ذ .

ح ث ح هـ ف ح س . ظ ى ف ح غ م .

ج س س ض خ . خ ذ . ك ث ح ك ض .

ح ث ظ . ح ك ذ ظ . ج ر ف . هـ ف س ح .

س غ ض خ . خ ق غ ث غ ذ . ج ذ .

ح ث ل س غ ث ض . غ ح ث ى س ف ظ ط .

غ م ث . ح ث خ ز ر ث ح ى . ح ث ن ح ش ض .

ط ح ث ج خ ث

الزوج يصيب الرجال بالعقم

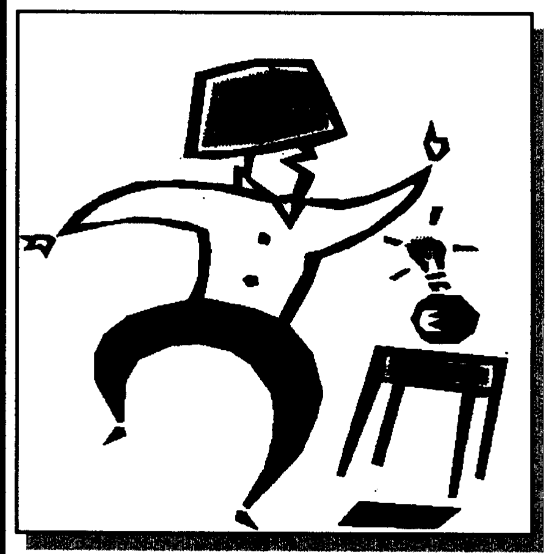
يعد الإنجاب حلم كل الزوجين، فالزوجة تنتظر طفلها الأول بفارغ الصبر وتعد الأيام والليالي بعد الزواج.. وكذلك الزوج الذي يتمنى أن يصبح أبا إلا أن بعض الزوجات يتعرضن لتأخر الإنجاب نتيجة الشد العصبي ويكون متصلا بالمخ الذي يوجه إشاراته إلى عملية التبويض وهذا يحدث نتيجة الغضب والاختلافات الزوجية بسبب المشاكل اليومية والتي غالبا ما تتسبب في حدوث أورام للزوجين بالغدة النخامية والغدة الدرقية ومرض السكر والأنيميا وأمراض الكلى إلى جانب تكيسات المبيض وكل ذلك يؤثر تأثيرا سلبيا على عملية التبويض.

وقد يكون لدى المرأة أكثر من عيب في ذات الوقت لذلك ينصح الدكتور ناصر بإجراء جميع التحاليل بشكل متواز للتأكد من سلامة المرأة تماما وضرورة الوقاية وذلك بإجراء كشف لراغبي الزواج في البداية.

منى عزت

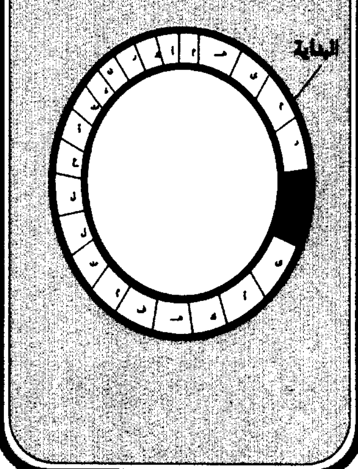
(٢) إستخدم الرموز التالية في كتابة الجملة التالية «همة السفهاء الرواية.. وهمة العلماء الرعاية».

أ	ث	خ	ر	ش	ط	غ	ك	ن	لا
ب	ج	د	ز	ص	ظ	ف	ل	هـ	ى
ت	ح	ذ	س	ض	ع	ق	م	و	



الرسالة الدائرية

ابدأ بالحرف (م) عند السهم ثم اترك الحرف الذي يليه في اتجاه عكس عقارب الساعة في رحلتين دائريتين حولهما.. ثم اكتب الرسالة في الأسطر الداخلية:



(٣) فسر العبارة التالية في ظل بيانات هذا الجدول:

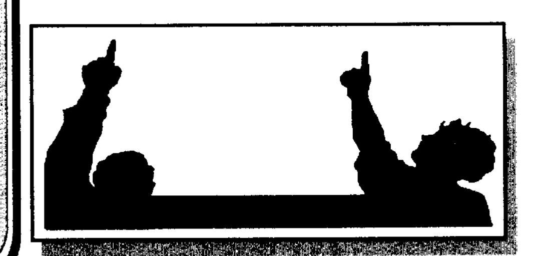
÷ ↓ ← ↗ ✕ < ✱

↓ ✕ < ✱ · ⊖ ↓ < ~~ . — < ✱ . ▼ ⊖

. < ▬ . ~ < ✱ · ⊖ ○ · ~~ ▲ . ✕ ↓

⊖ ✕ ✱ ÷ ○ △

لا	ن	ك	غ	ط	ش	ر	خ	ث	أ
	∴	←	>	●	▽	÷	△	—	✱
ى	هـ	ل	ف	ظ	ص	ز	د	ج	ب
↓	⊖	<	↗	▲	\	↑	/	+	○
	و	م	ق	ع	ض	س	ذ	ح	ت
	▼	~~	▬	-.--	✓	→	▭	•	✕



الملل الزوجي وراء اختفاء لغة العيون

... والله.. إني أحبك وأعيش راحيا بحبك.. يا شوقي عيني لعينيكي..

كلمات رقيقة يمكن أن نسمعها من خلال غنوة لأحد المحبين المتيم بمحبوبته.. ولكن نادراً ما تجري هذه الكلمات على ألسنة الأزواج والزوجات بعد أن خيم الفتور والملل والفتور على العش الدافئ ليتصيد كل منهما الأخطاء للآخر.. لتصبح الحياة كئيبة.. مملة.. يصعب معها الاستمرار.

ما هي الأسباب وراء الفتور العاطفي والملل الزوجي..؟

يقول الدكتور سعيد عبدالعظيم أستاذ الطب النفسي أن العلاقة بين الزوجين أساسها حسن الاختيار والتفاهم ولكن كيف يمكن أن يحيي الزوجان لغة ماتت بنهاية شهر العسل اسمها لغة العيون.. هذه هي القضية..؟؟؟

وتؤكد الدراسات أن كلا الزوجين يمكن أن يلعب أدوار متبادلة لإحياء لغة العيون فكل منا طفل يحتاج إلى مزيد من الرعاية خصوصاً عند المرض أو الإرهاق وهذا في حد ذاته يقوي العلاقة ويؤدي إلى الطمأنينة.

مرفت شبل

تمرين على مهارة التفسير

* المطلوب منك إعادة شرح العبارات التالية بلغتك الخاصة..

أ - أيها الناس اسمعوا وعوا.. إنه من عاش مات.. ومن مات فات.. وكل ما هو آت آت..، ليل داج، ونهار ساج، وسماء ذات أبراج، ونجوم تزهر، وبحار تزخر، أن في السماء لخبراً، وان في الأرض لعبراً، ما بال الناس يذهبون ولا يرجعون؟ أرضوا بالمقام فأقاموا؟ أم تركوا هناك فناموا..؟

الإجابة: ____________________

____

____

____

____

____

____

الأرقام في القرآن

وردت الأعداد المختلفة في القرآن الكريم، الصغيرة والكبيرة، الصحيحة والكسرية.

إلا أن هناك بعض الأعداد تكررت عن غيرها وسوف نعرض هذه الأعداد بدلولاتها وبتفسير شامل أحياناً، تاركين تفسيرها الكلي المفصل لمن يجتهد ويفسر.

وتعد أكثر الأعداد وروداً في القرآن الكريم الأعداد التالية:

العدد ١ ثم العدد ٧ ثم العدد ٣ ثم العدد ٤ ثم العدد ٦ ثم العدد ١٠.

العدد (١)

للعدد (١) منزلة خاصة عند المسلمين الذين يؤمنون بأن الله واحد لا شريك له، وأنه واحد أحد فرد صمد، لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفواً أحد.

وقد كان تكرار ذكر الرقم (١) بلفظه ونطقه كبيراً فقد تكرر ثلاثين مرة، ارتبط في (٢٣) منها بلفظ الجلالة. وسأورد الآيات التي بها العدد (١) حسب ترتيب ورودها في القرآن الكريم.

ب - هي حية الماء آنس بالبحر فجعلته لها داراً، واستراحت إلى لجة فاتخذته ستاراً، أخذت على نفسها عهداً أن تغدر بالسفن غدراً وتجعل بطون السمك لراكبيها قبراً، لا يثنيها عن غدرها فحمة ظلام، ولا يلويها عن غدرها أنين شيخ أو غلام.

الإجابة: ____________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الأرقام في القرآن

في سورة البقرة:

* الآية (٦١): «وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصراً فإن لكم ما سألتم وضربت عليهم الذلة والمسكنة وباءوا بغضب من الله ذلك بأنهم كانوا يكفرون بآيات الله ويقتلون النبيين بغير الحق ذلك بما عصوا وكانوا يعتدون».
* الآية (١٣٣): «أم كنتم شهداء إذ حضر يعقوب الموت إذ قال لبنيه ما تعبدون من بعدي قالوا نعبد إلهك وإله آبائنا إبراهيم وإسماعيل وإسحق إلهاً واحداً ونحن له مسلمون».
* الآية (١٦٨): «وإلهكم إله واحد لا إله إلا هو الرحمن الرحيم».

من سورة النساء:

* الآية (١١): «... ولأبويه لكل واحد منهما السدس مما ترك إن كان له ولد...».

ج - المنية ولا الدنية، العتاب قبل العقاب، التجلد لا التبلد، وأعلم أن القبر خير من الفقر، ومن كرم الكريم الدفاع عن الحريم، ومن قل ذل، خير الغنى القناعة، ومن شر الفقر الضراعة، والدهر يومان: يوم لك ويوم عليك.. فإذا كان لك فلا تبطر وإن كان عليك فاصبر.

الإجابة: ______________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الأرقام في القرآن

* الآية (١٢): «وإن كان رجل يورث كلالة أو امرأة وله أخ أو أخت فلكل واحد منهما السدس».
* الآية (١٧١): «يا أهل الكتاب لا تغلوا في دينكم ولا تقولوا على الله إلا الحق، إنما المسيح عيسى بن مريم سول الله وكلمته ألقاها إلى مريم وروح منه، فآمنوا بالله ورسله ولا تقولوا ثلاثة انتهوا خيراً لكم، إنما الله إله واحد سبحانه أن يكون له ولد وله ما في السموات وما في الأرض وكفى بالله وكيلاً».

في سورة المائدة:

* الآية (٧٣): «لقد كفر الذين قالوا إن الله ثالث ثلاثة، وما من إله إلا إله واحد، وإن لم ينتهوا عما يقولون ليمسن الذين كفروا منهم عذاب أليم».

في سورة الأنعام:

* الآية (١٩): «قل أي شيء أكبر شهادة قل الله شهيد بيني وبينكم وأوحي إلي هذا القرآن لأنذركم به ومن بلغ أئنكم لتشهدون أن مع الله آلهة أخرى قل لا أشهد قل إنما هو إله واحد وإنني بريء مما تشركون».

ادوات التفكير

(١) المفاهيم

لا يمكن أن نفكر دون استخدام ألفاظ وصور ومعاني تعبر عن مفاهيم معينة.

ومن أمثلة ذلك.. مجموعة الصور ذات المفاهيم الخاصة التالية



ومن أمثلة ذلك.. مجموعة الصور ذات المفاهيم الخاصة التالية ←

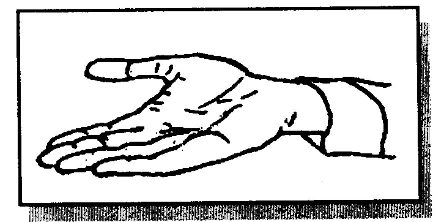
كيمياء الحب لعلاج أمراض العصر

لأن النفس البشرية معقدة جداً لما يمر به الإنسان من تقلبات نفسية حباً وكرهاً وقبولاً ورفضاً لذا يجد نفسه غير قادر على الحب، ولكن هل فقدان الحب والمشاعر الإنسانية يؤدي فقط إلى المرض النفسي أم أنه قد يؤدي أيضاً إلى الإصابة بأمراض عضوية أيضاً وبذلك يصبح الحب إكسير الحياة لعلاج أمراض العصر.. هذا ما سوف يجيب عنه أطباؤنا في تخصصاتهم المختلفة...

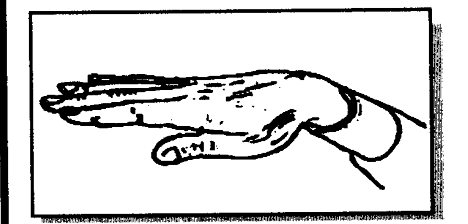
في البداية يقول الدكتور إبراهيم عارف أستاذ أمراض النساء والولادة بكلية طب الأزهر: غالباً ما ينعكس الحب بما فيه من استقرار نفسي على حياة المرأة عامة وعلى صحتها خلال الحمل والرضاعة بصفة خاصة فالاضطرابات النفسية قد تتسبب في كثير من مشاكل المرأة كانعدام التبويض أو ضعفه مما يؤدي إلى العقم أو تأخر الحمل كما أنها قد تسبب اضطراب الدورة الشهرية وآلام الطمث وإحاطة الحامل بالرعاية والحب يساعد على اطمئنانها النفسي وإعدادها لتخطي صعوبات فترة الحمل مما ينعكس على النمو الطبيعي لجنينها كما يساعد علي تحمل آلام الوضع..

كيمياء الحب لعلاج أمراض العصر

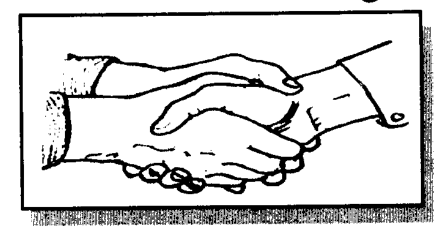
وهناك علاقة وثيقة بين المخ والحب.. هذا ما يؤكده محمد سليمان الطماوي أستاذ أمراض المخ والأعصاب بالقصر العيني.. فالمخ ذلك المعجزة الإلهية المليئة بالألغاز التي تحير العلماء تحتاج إلى مصادر للطاقة أهمها الجلوكوز بالإضافة إلى نسبة موزونة من الفيتامينات والمعادن يقدمها الجسم إلى المخ.. ولكن المخ بكل ما يحتاجه من طاقة وغذاء لا يستطيع أن يصون خلاياه أو يحافظ على نشاطها إلا إذا حصل على احتياجه من الحنان والحب وبدون أن يمتلئ المخ وخلاياه بما يحتاج من حنان وحب فإنه يتحول إلى ما يشبه الآلة بإمكانيات غير قادرة على العطاء أو الابتكار أو حتى مقاومة الأمراض.. ولأن المخ يهيمن على أعضاء الجسم فإذا حصل على ما يحتاج إليه من حب وحنان انتظمت أجهزة الجسم كلها، أما إذا عانى من فقر في العواطف فإنه يضطرب وتضطرب معه أجهزة الجسم ويبدأ الإنسان في الشكوى من أعراض تسمى سيكوسوماتية (نفس جسمية) مثل خفقان في القلب وتقلص في الأمعاء أو غثيان وقيء وإسهال أو إمساك.. وهناك أمراض عصبية يحدث فيها انتكاسات بالغة إذا عانى صاحبها من فقر المشاعر ومنها النوبات الصرعية والتصلب المنتشر بالجهاز العصبي المركزي.....



وضع اليد يدل على الخضوع



وضع الكف يدل على السيطرة



مصافحة محببة



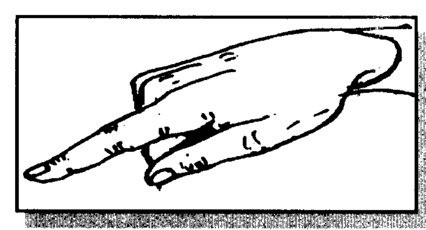
كيميـاء الحب لعلاج أمـــراض العــــصـــر

ولا تتعجب الآن إذا عرفنا أن المخ الذي يحصل على ما يحتاج إليه من حب وحنان وحب حقيقي يكون عمـر صاحبه أطول وأبعد عن أعراض الشيخوخة..

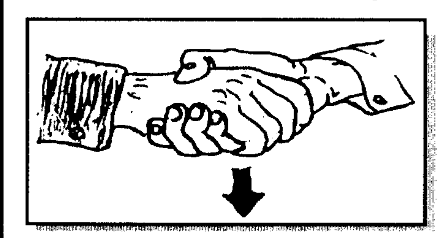
وقد يكون الحب من الركائز المهمة في علاج بعض أمراض الحساسية مثل الربو والارتيكاريا العصبية هذا ما يؤكده الدكتور كما موريس حنا أستاذ المناعة والحساسية بطب قصر العيني يقول: من المعروف أن الحالة النفسية لمريض الحساسية لها تأثير مباشر على حدوث الأزمات فالقلق والتوتر والانفعال والحقد والكراهية يؤدي إلى ظهور أزمة الحساسية لذلك يعتبر العلاج النفسي الذي يتسم بالحب والحنان من جانب الأسرة والطبيب لمريض الحساسية مثل الربو من أركان العلاج المهمة.

وقد نتساءل: هل الحالة النفسية تؤثر وتقي من السرطان أيضاً..؟ والإجابة يقدمها الدكتور أحمد الخضري أستاذ أمراض الأورام بمعهد الأورام جامعة القاهرة فيقول: لقد منحنا الله خطاً دفاعياً هو الجهاز المناعي الذي يقوم بحماية الجسم البشري ليس فقط من أعدائه من الميكروبات بمختلف أنواعها ولكن أيضاً من الخلايا السرطانية التي توجد بالجسم بين الحين والآخر.. وعند اختلال وظائف هذا الجهاز تزداد فرص الإصابة بالسرطان بصورة واضحة..

إيناس عبد الغني



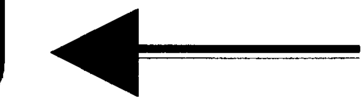
وضع عدائي للكف

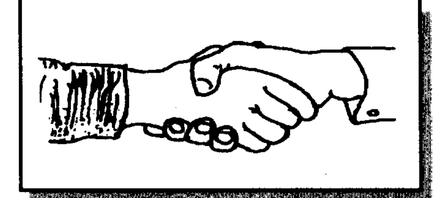


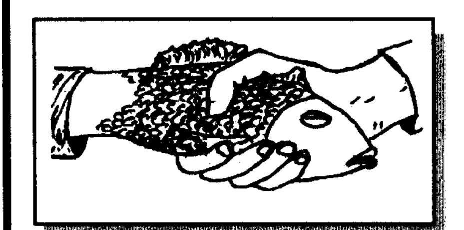
أخذ صمام المبادرة

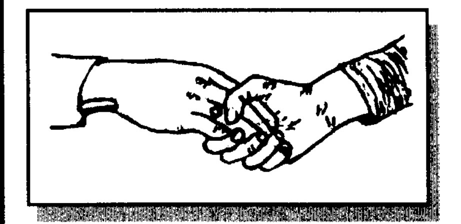


أعطاء زمام المبادرة




المسصافحة المتساوية للصداقة


المصافحة الميتة للنفور


القبض على أطراف الاصابع للمغازلة

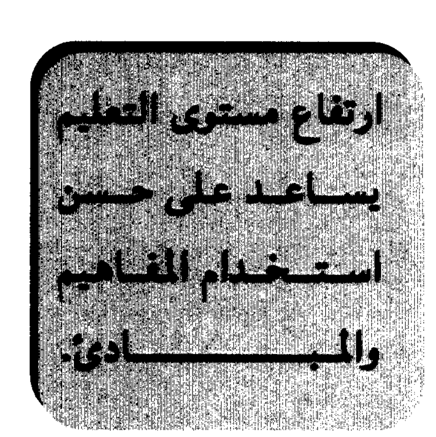
هل أنـت عنيـــدة؟؟

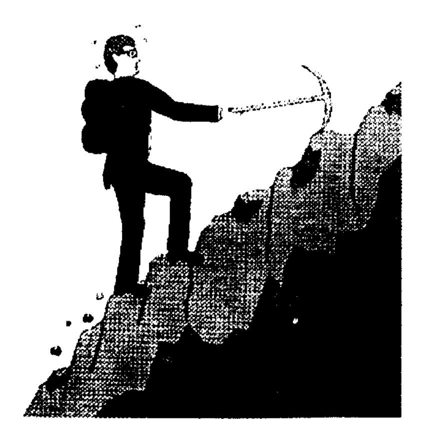
كثيراً من السيدات لا يدرين أن سبب تعاستهن الزوجية هو العناد لذلك طرحت الكاتبة «ج ليشتينشتين» عدد من الأسئلة لكي تتعرف المرأة على نفسها إذا كانت من النوع العنيد أم لا، فإذا أجبت بنعم على ٦٠٪ من الأسئلة فأنت بالفعل تمتلكين سمات المرأة العنيدة، وإذا كانت إجابتك بالإيجاب على أقل من ٢٥٪ فابحثي عن تصنيف آخر لشخصيتك غير العناد..

١- لا أحتمل التعامل مع الأشخاص الذين يفتقرون إلى الخيال والذكاء.
٢- أشارك الآخرين ولو بإحساسي حتى لو شعرت أن هذه المشاركة غير مرغوب فيها.
٣- أشعر أنني لا أقل عن الآخرين في شيء بل أنني في مرتبة أعلى منهم.
٤- يصفني الكثير ممن أتعامل معهم أو أعاشرهم بالرأي الصلب والقلب الطيب.
٥- الصراحة شيء أساسي في حياتي حتى لو أغضبت الآخرين أيضاً..
٦- يمكنني أن أستمتع بوحدتي كما أستمتع بصحبة الآخرين أيضاً..
٧- أحصل في معظم الأحيان على ما أريد، ولا أيأس حتى لو طال الوقت.
٨- لا أحب الرجل الضعيف الذي يرضخ لمطالبي على طول الخط دون مناقشة.
٩- أبحث عن الجديد دائماً بشرط أن يكون مختلفاً ومثيراً.
١٠- أهتم بالكليات والنتائج، ولا تعنيني كثيراً التفاصيل غير الهامة..

(٢) المبادئ

المبدأ هو تعبير عن علاقة بين مفهومين أو أكثر.





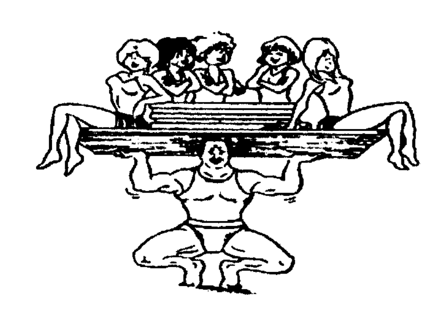
صفات الأرقام

الرقم واحد: يشير إلى السيطرة والنضال من أجل بلوغ الهدف.
الرقم اثنين: يشير إلى الاستسلام والسلبية والخنوع.
الرقم ثلاثة: يشير إلى المرح والإبداع والقدرةعلى ترويض نزوات الرقم (٢).
الرقم أربعة: يشير إلى التحمل والصلابة والثبات في الرأي.
الرقم خمسة: يشير إلى المكر وتقلب المزاج والعناد والبساطة.
الرقم ستة: يشير إلى التجانس والألفة والوداعة والأمانة والدقة.
الرقم سبعة: يشير إلى حب الانطواء والتدين غير أنه سريع الإحباط.
الرقم ثمانية: يشير إلى القدرة على القيادة والصراع والقسوة.
الرقم تسعة: يشير إلى التهور وحب المغامرات العاطفية.

الأرقام وأسماء الله الحسنى

م	الاسم	عدده	م	الاسم	عدده	م	الاسم	عدده
١	الله	٦٦	٣٤	عظيم	١٠٢٠	٦٧	واجد	١٩
٢	رحمن	٢٨٩	٣٥	غفور	١٢٨٦	٦٨	صمد	١٣٤
٣	رحيم	٢٥٨	٣٦	شكور	٥٢٦	٦٩	قادر	٣٠٥
٤	ملك	٩٠	٣٧	علي	١١٠	٧٠	مقتدر	٧٤٤
٥	قدوس	١٧	٣٨	كبير	٢٣٢	٧١	مقدم	١٨٤
٦	سلام	١٣١	٣٩	حفيظ	٩٩٨	٧٢	مؤخر	٨٤٦
٧	مؤمن	١٣٦	٤٠	مقيت	٥٥٠	٧٣	أول	٣٧
٨	مهيمن	١٤٥	٤١	حسيب	٨٠	٧٤	آخر	٨٠١
٩	عزيز	٩٤	٤٢	جليل	٧٣	٧٥	ظاهر	١١٠٦
١٠	جبار	٢٠٦	٤٣	كريم	٢٧٠	٧٦	باطن	٦٢
١١	متكبر	٦٦٢	٤٤	رقيب	٣١٢	٧٧	والي	٤٧
١٢	خالق	٧٣١	٤٥	مجيب	٥٥	٧٨	متعال	٥٤١
١٣	بارئ	٢١٣	٤٦	واسع	١٣٧	٧٩	بر	٢٠٢
١٤	مصور	٣٣٦	٤٧	حكيم	٧٨	٨٠	تواب	٤٠٩
١٥	غفار	١٢٨١	٤٨	ودود	٢٠	٨١	منتقم	٦٣٠
١٦	قهار	٣٠٦	٤٩	مجيد	٥٧	٨٢	عفو	١٥٦
١٧	وهاب	١٤	٥٠	باعث	٥٧٣	٨٣	رؤف	٢٨٦
١٨	رزاق	٣٠٨	٥١	شهيد	٣١٩	٨٤	مالك الملك	٢١٢
١٩	فتاح	٤٨٩	٥٢	حق	١٠٨	٨٥	ذو الجلال والاكرام	١١٠٠
٢٠	عليم	١٥٠	٥٣	وكيل	٦٦	٨٦	مقسط	٢٠٩
٢١	قابض	٩٠٣	٥٤	قوى	١١٦	٨٧	جامع	١١٤
٢٢	باسط	٧٢	٥٥	متين	٥٠٠	٨٨	غني	١٠٦٠
٢٣	خافض	١٤٨١	٥٦	ولي	٤٦	٨٩	مغني	١١٠٠
٢٤	رافع	٣٥١	٥٧	حميد	٧٢	٩٠	مانع	١٦١
٢٥	معز	١١٧	٥٨	محصي	١٤٨	٩١	ضار	١٠٠١
٢٦	مذل	٧٧٠	٥٩	مبدئ	٥٦	٩٢	نافع	٢٠١
٢٧	سميع	١٨٠	٦٠	معيد	١٢٤	٩٣	نور	٢٥٦
٢٨	بصير	٣٠٢	٦١	محي	٦٨	٩٤	هادى	٢٠
٢٩	حكم	٦٨	٦٢	مميت	٤٩٠	٩٥	بديع	٨٦
٣٠	عدل	١٠٤	٦٣	حي	١٨	٩٦	باقي	١١٣
٣١	لطيف	١٢٩	٦٤	قيم	١٥٦	٩٧	وارث	٧٠٧
٣٢	خبير	٨١٢	٦٥	واحد	١٤	٩٨	رشيد	٥١٤
٣٣	حليم	٨٨	٦٦	ماجد	٤٨	٩٩	صبور	٢٩٨

كيف تفكر..؟



أساليب التفكير الخمسة

(١) التفكير التركيبي

* هل تميل إلى النظرة الشاملة للأمور..؟

* هل تميل إلى البحث في الأشياء الغامضة..؟

* هل تتصف بالنظرة التأملية..؟

* هل تميل إلى التركيب والبناء..؟

* هل تميل إلى التجديد والتغيير..؟

* هل ترفع شعار «ماذا سيحدث لو......؟»؟

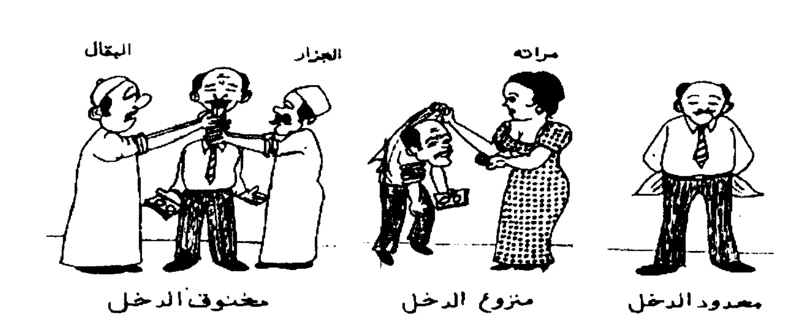
(٢) التفكير المثالي

* هل تميل إلى المناقشات التي تتسم بالأدب واللطف..؟
* هل ترحب باختلاف وجهات النظر..؟
* هل تهتم بالقيم..؟
* هل تهتم بالبحث عن الحلول ذات الطابع المثالي..؟
* هل تجيد توضيح الأهداف..؟
* هل تبحث عن الوسائل التي تساعد على الاتفاق..؟



(٣) التفكير العملي

* هل تتمتع بنظرة انتقائية..؟
* هل تهتم بما يحدث حولك..؟
* هل لديك القدرة على التكيف والتوافق..؟
* هل تبحث عن أكثر الطرق المؤدية إلى الحل..؟
* هل تهتم بالابتكار والتجديد..؟
* هل تتطلع إلى الحل السريع..؟
* هل تميل إلى التحرك في الوقت المناسب..؟



(٤) التفكير التحليلي

* هل تميل إلى إصدار الأوامر والتعليمات..؟
* هل تميل إلى الاستنباط..؟
* هل تبحث دائماً عن أفضل الحلول..؟
* هل تهتم بالحلول العلمية الدقيقة..؟
* هل تركز على المعلومات والتفاصيل..؟
* هل تجيد التخطيط وتصميم النماذج..؟
* هل ترفع شعار الحقائق هي الحقائق..؟



(٥) التفكير الواقعي

* هل تثق في الحقائق.. ورأي ذا الخبرة..؟
* هل تهتم بالنتائج الملموسة..؟
* هل تميل إلى التصحيح المستمر لما يوجد من أخطاء..؟
* هل تبحث عن الحلول التي تشبع الحاجات الحالية..؟
* هل تميل إلى التبسيط والوضوح..؟
* هل تميل إلى الاستجابة الفورية لما يعرض عليك من موضوعات..؟



والآن.. عزيزي رجل البيع..

هل تود أن تعرف أسلوبك فى التفكير .. إذا رغبت فى ذلك فعليك اتباع ما يلى :

(١) اقرأ التعليمات بحرص ودقة .

(٢) املأ البيانات وتأكد من أنك تتبع التعليمات وأنها واضحة بالنسبة لك .

(٣) خذ الوقت الذى يكفيك .. ولكن يجب أن تكون الإجابة بتفكير دقيق وبأمانة وصدق مع النفس ..

(٤) حول درجاتك الفعلية إلى خمس مربعات موجودة فى قمة ورقة الإجابة .

(٥) بعد أن تجيب على الاختبار خذ درجاتك الكلية الموجودة داخل المربعات الكبيرة فى قمة ورقة الإجابة وضعها على النحو التالى :

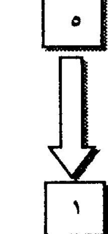
ك □ + ث □ + ع □ + ح □ + و □ = ٢٧٠

(٦) تأكد أن مجموع درجاتك الخمس مساويا ٢٧٠ درجة .



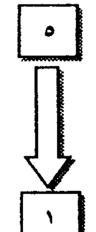
هذا الاستقصاء ليس به إجابات صحيحة أو خاطئـــة ، وانمـــا هـــو أداة تساعدك فى التعرف على أسلوبك المفضل فى التفكير . ومن الضـــرورى أن تجيب بدقة بقدر الإمكان حتى يمكننا تحديد الطريقة التى تعتقد انك تفكر بـــها فعلاً ، وليست الطريقة الواجب أو المفروض عليك أن تفكر بها .

أن كل بند فى هذا الاستقصاء عبارة عن جملة متبوعة بخمس استجابات محتملة . والمطلوب منك ترتيب الإجابات الخمس من خـــلال تحديـــد درجـــة انطباقها عليك بان تكتب فى المربع يسار الإجابات الخمس الـــترتيب الفعلـــى الذى ينطبق عليك (٥،٤،٣،٢،١) على اعتبار أن :



تمثل السلوك الأكثر انطباقا عليك

تمثل السلوك الأقل انطباقا



➢ لاحظ أن هذا الاختبار من ترجمة وإعداد : د. مجدى عبد الكريم حبيب .

أولاً: عندما يكون هناك صراع (جدال) بين الناس على بعض الأفكار، فأميل إلى الجانب الذي:

١- يعرف ويحاول أن يوضح (يكشف) الصراع.

٢- يعبر عن القيم والمثاليات المتضمنة في الموضوع بالطريقة الأحسن.

٣- يعكس آرائي وخبراتي الشخصية بالطريقة الأفضل.

٤- يقترب من الموقف بأكثر منطقية.

٥- يعبر عن الجدال (المناقشة) باختصار وأكثر جدية.

ثانياً: عندما أبدأ العمل في مشروع جماعي، فالذي يكون أكثر أهمية لي هو:

١- فهم أهداف وقيم المشروع.

٢- اكتشاف الأهداف والقيم لأفراد المجموعة.

٣- تحد يد ما يجب علينا تجاه المشروع.

٤- فهم الفوائد التي تعود على المجموعة من المشروع.

٥- تنظيم وترتيب المشروع وعدم توقفه.

ثالثاً: بصفة عامة أستوعب الأفكار الجديدة بطريقة أفضل بواسطة:

١- ربطها وإرجاعها للأنشطة الجارية أو المستقبلية.

٢- تطبيقها على المواقف الصعبة.

٣- التركيز والتحليل الدقيق.

٤- فهم مدى تشابهها للأفكار المألوفة.

٥- مدى اختلافها مع أفكار أخرى.

رابعاً: أن الرسومات البيانية والتوضيحية في كتاب أو مقالة، عادة بالنسبة لي تكون:

١- أكثر فائدة من الأسلوب الروائي (الكلام) إذا كانت دقيقة.

٢- مفيدة إذا كانت توضح حقائق هامة.

٣- مفيدة إذا كانت مقترنة ومشروحة بأسلوب روائي (الكلام).

٤- مفيدة إذا كانت تخلق أسئلة على الأسلوب الروائي.

٥- ليست أكثر و أقل فائدة عن الأسلوب الآخر.

خامساً: إذا طلب مني أن أقوم بعمل مشروع (بحث) فمن المحتمل أن أبدأ بـ........

١- محاولة وضع المشروع في رسم تخطيطي منظور تفصيلي.
٢- تقرير ما إذا كنت سأقوم به وحدي أم سأحتاج إلى مساعدة.
٣- توقع النتائج المحتمل أن تظهر.
٤- تحديد إذا كان المشروع يجب أو لا يجب عمله.
٥- محاولة وضع صيغة للموضوع بصيغة شاملة بقدر الإمكان.

سادساً: إذا اضطررت أن أجمع معلومات من الجيران عن شيء يهم المجتمع فسوف أفضل أن:

١- أتقابل مع كل فرد على حدة وأسأل أسئلة محددة.
٢- أعقد اجتماعاً مفتوحاً وأطلب منهم طرح وجهات نظرهم.
٣- أعمل مقابلات شخصية مع مجموعة صغيرة وأسأل أسئلة عامة.
٤- أتقابل مع أشخاص أساسيين لمعرفة أفكارهم.
٥- أطلب منهم إعطائي المعلومات التي لديهم ولها صلة وثيقة بالمشروع.

سابعاً: من المحتمل أن أعتقد أن هذا الشيء حقيقي أو صحيح إذا كان:

١- ضد المعارضة.
٢- يتناسب مع أشياء أخرى أعرفها.
٣- قد تبين إقامته بالممارسة العملية.
٤- يعمل على وجود إحساس منطقي عملي.
٥- يمكن إثبات حصته بحقائق ملحوظة.

ثامناً: عندما أقرأ مقالة في مجلة أثناء وقت فراغي، فمن المحتمل أن تكون:

١- كيف يحل الشخص مشكلة شخصية أو اجتماعية.
٢- قضية سياسية أو اجتماعية مثيرة للجدل.
٣- ملخص لبحث تاريخي أو علمي.
٤- شخص أو حدث فكاهي شيق يتصف بالمرح.
٥- سرد حقيقي لخبرة شيقة لفرد ما.

تاسعاً: عند قراءة تقرير في العمل، فسوف أنتبه بالأكثر إلى:

١- علاقة النتائج بخبرتي.

٢- هل يمكن إنجاز التوصيات أم لا.

٣- صدق النتائج الخاصة بالبيانات التي تم تخزينها.

٤- فهم كاتب التقرير للأهداف والأغراض.

٥- الاستدلالات والاستنتاجات التي تنتج من البيانات.

عاشراً: عندما أكون مضطراً لإتمام مهمة ما، فأول شيء أريد معرفته هو:

١- ما هي أحسن وسيلة لإتمام المهمة؟

٢- من يريد إتمام المهمة ومتى؟

٣- لماذا تستحق المهمة إتمامها؟

٤- ما هو تأثيرها على المهمات الأخرى التي يجب إتمامها؟

٥- ما هي الفوائد الفورية من إتمام المهمة؟

حادي عشر: عادة أتعلم أكثر عن كيف أقوم بعمل شيء جديد بواسطة:

١- فهم كيفية ارتباطها بأشياء أخرى أعرفها.

٢- أن أبدأ في الحال بقدر الإمكان في عمل هذا الشيء.

٣- الاستماع إلى وجهات النظر المختلفة عن كيفية إتمام الأشياء.

٤- إحضار شخص يوضح.

٥- الاستدلالات والاستنتاجات التي تنتج من البيانات.

ثاني عشر: عندما أكون مضطراً لإتمام مهمة ما، فأول شيء أريد معرفته هو:

١- ما هي أحسن وسيلة لإتمام المهمة؟

٢- من يريد إتمام المهمة ومتى؟

٣- لماذا تستحق المهمة إتمامها؟

٤- ما هو تأثيرها على المهمات الأخرى التي يجب إتمامها؟

٥- ما هي الفوائد الفورية من إتمام المهمة؟

ثالث عشر: الناس الذين أحترم قدراتهم أكثر من المحتمل أن يكونوا:

١- فلاسفة ورجال دولة.

٢- كتاب ومعلمين.

٣- مديروا المشاريع ورؤساء المحاكم.

٤- اقتصاديون ومهندسون.

٥- فلاحون وصحفيون.

رابع عشر: بصفة عامة أجد النظرية مفيدة إذا كانت:

١- لها علاقة بالنظرية والأفكار الأخرى التي تعلمتها.

٢- تفسر لي الأشياء بطريقة جيدة.

٣- تشرح المواقف المتعلقة بطريقة منظمة.

٤- تساعد على توضيح خبراتي وملاحظاتي الخاصة.

٥- لها تطبيق عملي ملموس.

حادي عشر: عادة أتعلم أكثر عن كيف أقوم بعمل شيء جديد بواسطة:

١- فهم كيفية ارتباطها بأشياء أخرى أعرفها.

٢- أن أبدأ في الحال بقدر الإمكان في عمل هذا الشيء.

٣- الاستماع إلى وجهات النظر المختلفة عن كيفية إتمام الأشياء.

٤- إحضار شخص يوضح.

٥- الاستدلالات والاستنتاجات التي تنتج من البيانات.

ثاني عشر: عندما أكون مضطراً لإتمام مهمة ما، فأول شيء أريد معرفته هو:

١- ما هي أحسن وسيلة لإتمام المهمة؟

٢- من يريد إتمام المهمة ومتى؟

٣- لماذا تستحق المهمة إتمامها؟

٤- ما هو تأثيرها على المهمات الأخرى التي يجب إتمامها؟

٥- ما هي الفوائد الفورية من إتمام المهمة؟

خامس عشر: عندما أقرأ مقالة عن موضوع مثير للجدل، أفضل أن:

١- يوضح لي المقال الفوائد لاختيار وجهة نظر.

٢- يضع المقال الحقائق في مجال الجدل.

٣- يلخص المقال القضايا المتضمنة بطريقة منطقية.

٤- يقوم المثال بتعريف القيم التي يدعمها الكاتب.

٥- يلقي المقال الضوء على الجانبين للقضية ويوضح الصراع بينهما.

سادس عشر: إذا قرأت كتاباً خارج مجال تخصصي فالاحتمال الأكبر أن يكون ذلك بسبب:

١- اهتمام معين لتحسين معرفتي المهنية.

٢- إخباري بأنه سيكون مفيد وذلك عن طريق شخص أحترمه.

٣- الرغبة في زيادة المعرفة العامة.

٤- الرغبة في الخروج عن مجال تخصصي وذلك للتغيير.

٥- حب الاستطلاع لتعلم الكثير عن هذا الموضوع الخاص.

سابع عشر: إذا تعرضت لمشكلة فنية لأول مرة، فيجب علي أن:

١- أحاول ربطها وإرجاعها إلى مسألة أو نظرية أكثر اتساعاً.

٢- أبحث عن طريق لحل المشكلة بسرعة،

٣- أفكر في عدد من الطرق التي قد تعوق حل المشكلة.

٤- أبحث عن طرق قد يكون الآخرون استخدموها في الحل.

٥- أحاول إيجاد أحسن إجراء لحلها.

ثامن عشر: بصفة عامة أميل بالأكثر إلى أن:

١- أجد وسائل أستخدمها بطريقة جيدة بقدر الإمكان.

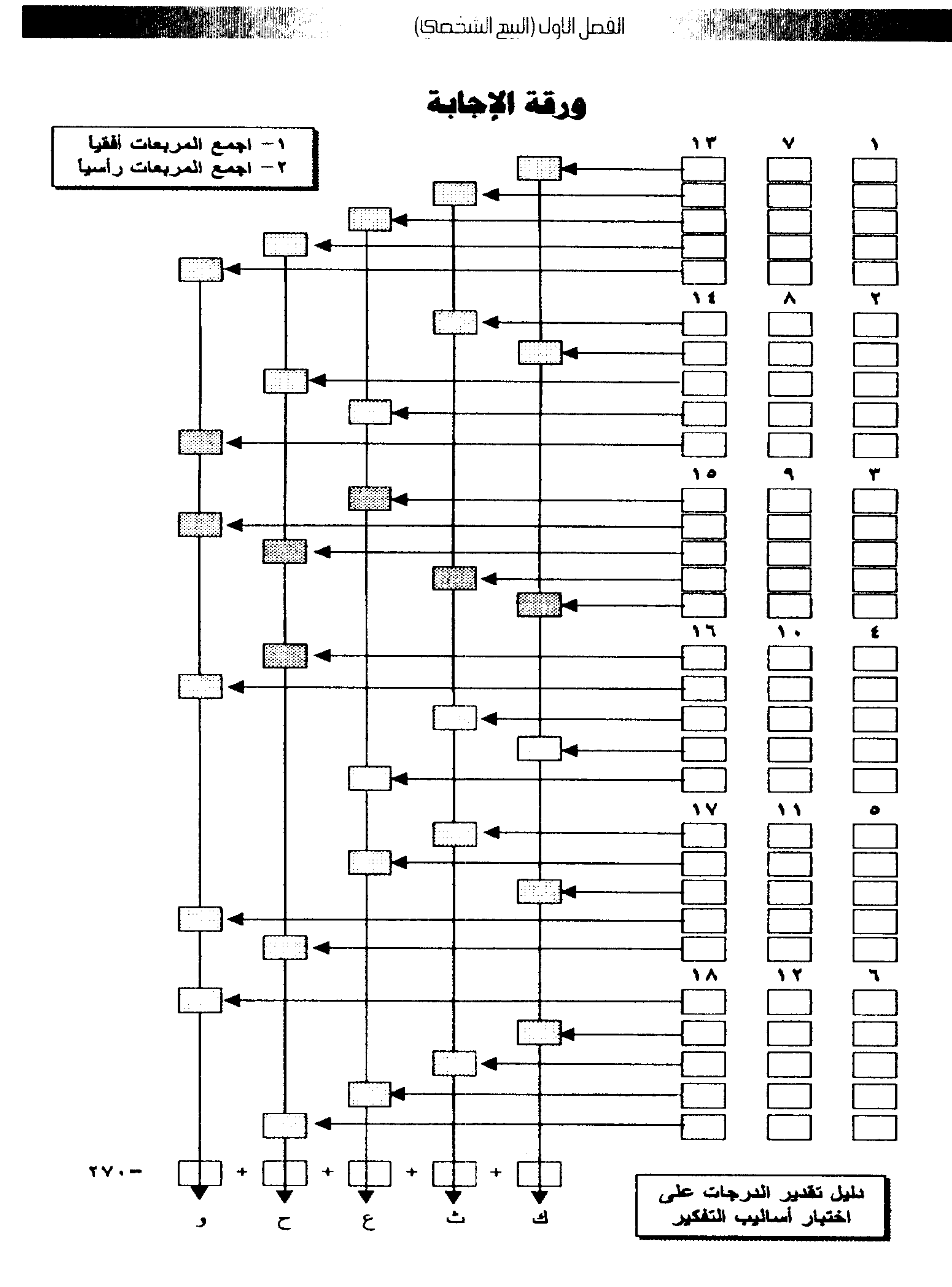
٢- أتوقع كيف أن الطرق غير المتشابهة يمكنها أن تعمل معاً.

٣- أكتشف طرق أفضل وأحدث.

٤- أحاول إيجاد طرق ووسائل تعمل بأسلوب جديد وأفضل.

٥- أقوم بترقيم الوسائل والطرق الواجب عليها أن تعمل.

ورقة الإجابة



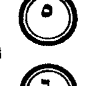
والآن لاحظ أن ..

(١) إذا حصلت على (٧٢) درجة فسيكون لديك تفضيل قوى جداً لهذا الأسلوب وانك تميل إلى استخدامه فى جميع المواقف .

(٢) أما إذا حصلت على (٦٦) درجة فسيكون لديك تفضيل قوى لهذا الأسلوب .

(٣) إذا حصلت على درجة (٦٠) فى أى من أساليب التفكير فسيكون لديك تفضيل معتدل لهذا الأسلوب .


إذا كانمجموع الدرجات منخفض عن (٦٠) درجة فان ذلك يعنى انك لا تستخدم هذا الأسلوب من التفكير حتى واذا كانت الأفضل والأكثر مناسبة للموقف .


أما إذا حصلت على (٤٨) درجة فأقل فى أى أسلوب فمعنى ذلك أن لديك معارضة معتدلة لهذا الأسلوب.


أما إذا حصلت على درجات تتراوح ما بين (٤٨ ، ٦٠) درجة ففى هذه الحالة لا يكون لديك تفضيل قوى لأى أسلوب خاص فى التفكير .


إذا كان الفرق بين أى درجتين اقل من (٤) درجات فان الفرق يصبح عديم الأهمية .. ويمكن القول بأن الفرد يستخدم كلا الأسلوبين من التفكير بدرجة متساوية .


إذا حصلت على (٤٢) درجة فأقل فان لديك معارضة قوية لهذا الأسلوب .


إذا حصلت على (٣٦) درجة فأقل فهذا يعنى انك تهمل استخدام هذا الأسلوب .

التفكير الابتكاري

* هو تلك العملية العقلية التي تعتمد أساساً على الموهبة الخاصة والعمل الجاد المتواصل والتدريب المستمر والنظرة الناقدة.

* وهو بذلك يشتمل على مجموعة السلوكيات التي تتصف بالجدة والاستبصار التي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الجديدة والنواتج المنفردة والحلول الأصيلة للمشكلات.. وتتضمن:



نوبات القلب تحدث في المساء

استناداً لدراسة حديثة تم نشرها في مجلة تابعة لجمعية القلب الأمريكية تبين أن النوبات القلبية المميتة وتوقف القلب أكثر حدوثاً في المساء..

وبهذا الصدد يقول الدكتور باسل مارجوليس من مستشفى سانت جوزيف أنه حينما نستيقظ صباحاً يقوم الجسم بإفراز الأدرينالين إضافة إلى دفعات من الكورتيزون والتي تعد بمثابة القوة الدافعة للجسم، وقد بينت الدراسة أن معظم نوبات القلب تحدث عادة بين الساعة الخامسة والثامنة مساء وبالرغم من عدم وجود دليل قاطع يمكنه أن يفسر حدوث ذلك بشكل أكيد إلا أنه كما يبدو فإن التغييرات الكيميائية في الجسم هي السبب في ذلك إضافة إلى نشاط وفاعلية الجسم، إذ في المساء يكون الشخص أكثر توتراً من جراء العمل وضغوط الحياة اليومية المتزايدة.. ويضيف الباحثون أنه في نهاية اليوم في البلدان الغربية يميل الأشخاص لتناول الكحول أو الكثير من القهوة والسجائر وجميعها يمكن أن تعد عوامل خطر تؤدي للإصابة بأمراض القلب الإكلينيكية وتوقف القلب من جراء ذلك...

والابتكار:

* هو قـــدرة الفـــرد على تجنب الـروتـين الـعـــــادي والـطـرق التقليدية في التفكير...
* وهو تلك العـمليـة التي تنتج شـيـئـاً جديداً سواء أكـان هذا الشيء فكرة أو مـــوضــــوع أو انتقـالات من عناصر قـديمة إلى أخرى جديدة...



ابتـــــــــســـم

وصلت الآنسة إلى مكتبها متـأخرة عن الموعد.. فسـألها رئيسها غاضباً عن سبب تأخرها فقالت:

* لقد تأخرت لأن أحد الشـبـاب كـان يمشي ورائي ويعاكسني !
* وكيف يؤخرك هذا عن الحضور..؟
* لأن الشاب اللطيف كان يمشي ببطء...!!

ذهب رجل يوماً إلى المحكمة وأخبر القاضي بأنه عازم على تطليق زوجته..

* فـقـال القـاضي: مـا اسم زوجتك ومـا اسم والدها...؟
* قال الرجل: لا أعلم..
* فقال القاضي: منذ كم سنة تزوجت..؟

فـــقـــال الرجل: منذ بضع سنين ولكنني لم أسـامرها في حديث ولم يكن بيني وبينها ساعة صداقة لأسألها عن اسمهـا أو اسم أبيها...؟

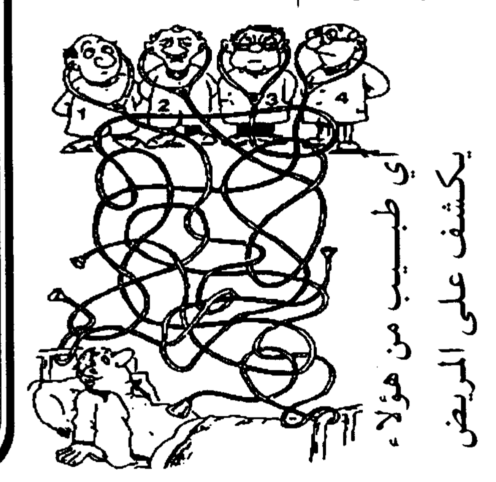
أما

الفكرة الابتكارية فهي:

* الذات في استجابتها عندما تستشار بعمق وبصورة فعلية..

* وهذه الفكرة تنشأ عندما يواجه الفرد مواقف ينغمر فيها وينفعل بها.

* والفكرة الابتكارية تصدر عن شخص محب لمن حوله وما حوله وهو لا يملك سوى أن يختار ما يرتاح إليه ممن يعيشون حوله ومن يكن لهم مشاعر الحب.



أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

عند فتح الكوتشينة إذا كان

* طالب البخت قمحي اللون فالنية تكون على نوع الكوبة (القلب) الأحمر.

* وإذا كان طالب البخت أبيض اللون فالنية تكون على نوع الديناري الأحمر.

* وإذا كان طالب البخت أسود اللون فالنية تكون على نوع البستوني.

* وإذا كان طالب البخت من رجال الحكومة فالنية تكون على نوع السباتي الأسود.

*** والآن لاحظ:**

الولد أو البنت أو الشايب الذي من لون ونوع الورقة الدالة على طالب البخت فهذا دليل على أنه أو أنها من أقاربه أو لحمه ودمه..

ويجب

أن تتميز الفكرة الابتكارية بالآتي

أ - الأصالة:

* وتعني أن يبتعد الإنسان عن طريق التفكير التقليدي.. فالأصالة هي نتيجة للتخيل بعدم الرضا عن الأمر الواقع والرغبة في خلق شيء جديد مختلف.

* وعادة ما يبدأ المبتكر بالتقليد ثم يطور ما تم تقليده ويكمل النقص فيه.. ثم يسعى إلى تقديمه في شيء جديد.

والآن.. عزيزي رجل البيع:

هل تود أن تكسب أفكارك صفة الأصالة؟ حاول معنا الإجابة على قائمة الأسئلة الآتية:

أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

* تقسم الأوراق إلى أربعة ألوان هي:

- السباتي - البستوني
- الديناري - الكوبة «القلب الأحمر»

* ولكل لون من هذه الألوان معنى خاص ودلالات مختلفة...

- البستوني: يدل على الفرح والبهجة والأعمال المزدهرة.
- الكوبة: تدل على الحب والصداقا الجيدة والزيارات الناجحة.
- الديناري: يدل على النفوذ وأعمال التجارة والعمل والربح والخسارة..
- السباتي: يدل على الأمراض والاضطرابات والإزعاجات والخسائر المستمرة.

قائمة أسئلة الأصالة

(١) ما هي الطرق الجديدة لاستخدام هذا الشيء كما هو..؟
(٢) كيف يمكن تعديله ليلائم استخداماً جديداً..؟
(٣) ماذا يمكن صناعته أيضاً من هذا الشيء..؟
(٤) كيف يمكن استخدام التالف والعادم والمنتجات المشتقة..؟
(٥) هل يمكن تعديل الشكل لتحقيق ميزة معينة..؟
(٦) افرض أنه كان مقوساً.. مستقيماً.. أو ملتوياً.. أو مسطحاً..؟
(٧) ما رأيك في تعبئة مختلفة..؟
(٨) ما العمل بالنسبة للحركة أو القوى..؟
(٩) ما رأيك في جزء آخر أو عنصر آخر بدلاً من هنا..؟
(١٠) هل يجب أن تكون أقوى.. أضعف..؟
(١١) ماذا يجب إضافته، استبعاده، تقسيمه أو مضاعفته..؟
(١٢) ما الرأي في المزيد من الضوء أو الإقلال منه..؟
(١٣) ما الرأي في صوت آخر.. أو صوت أعلى أو أقل..؟
(١٤) هل يمكن ضغط هذا الشيء وتصغيره.. أم توسيعه..؟
(١٥) هل يجب أن يكون أثقل أم أخف..؟
(١٦) ما الرأي في توزيعه في أماكن مختلفة أو تجميعه معاً..؟
(١٧) هل يجب أن تكون جافة أم مبللة..؟
(١٨) هل يجب أن تكون محددة الأطراف..؟ أم عميقة الجذور..؟
(١٩) هل يمكن عمل تشكيلات مختلفة من هذا الشيء..؟
(٢٠) هل يجب المبالغة في هذا الشيء..؟ أم تقليل قدره؟ أم تأكيده؟
(٢١) ما الرأي في السرعة؟ التتابع؟ التوقيت؟ التكرار...؟
(٢٢) ماذا يجب فعله لاجتذاب العين نحو هذا الشيء..؟ وإرضاء الذوق والأذن وتحسين الشعور..؟



*** هل يمكنك اختيار عنوان مناسب للموضوعات الآتية بعد تلخيصها في حدود أربعة أسطر مع المحافظة على فكرتها الرئيسية..**

١- تضم المجموعة التاريخية القديمة عدداً كبيراً من قصص التماثيل التي تبكي أو تنزف دماً وعرقاً ففي السجلات الرسمية نجد أنه في مساء تحضير حملة الاسكندر الأكبر بدأ تمثال الشاعر أوفيلوس وهو تمثال من الخشب بدأ بالتعرق وظل على حالة التعرق بغزارة لعدة أيام متتالية.

٢- هناك قصة نشرتها صحيفة الـ (راندايلي مايل) في ١٩٢٢/٣/٢٩ تقول أن دكاناً لأحد الكيميائيين كانت تقذف بالحجارة لعدة أشهر عند وصول فتاة كانت تعمل في تلك الدكان.. راقبت الشرطة الدكان والفتاة لتعرف مصدر الحجارة ولكن دون جدوى فالأحجار تنهال وتهطل حول الفتاة أينما حلت بالقرب من الدكان.

٣- في الدايلي نيوز اللندنية في ١٩٧١/٢/١ روت أن صبياً غزالاً وجد في الصحراء المغربية كان يقفز كالغزلان وقال العالم الأسباني جادكلودارحين أن الصبي كان يلحس ويلمس جباه الغزلان للتعارف.. والآن عزيزي هل يمكن للحيوان أن يكون أكثر إنسانية من الإنسان ذاته.. يربي له الأطفال ويرعاها بشكل يكرهون معه العيش لا في الغابة مع الأهل الذين ربوه وليس مع الإنسان الحضاري المتقدم، فما رأيك...؟

٤- مشكلة تلوث البيئة مشكلة قديمة قدم الإنسان على ظهر البسيطة وقد تغير الوضع في الوقت الحاضر فبعد أن كان الإنسان يعاني من مشكلات البيئة وما فيها من أخطار.. أصبحت البيئة هي التي تعاني من تهديد الإنسان لها ومن العوامل المؤثرة في تلوث البيئة ازدياد المواصلات وتنوعها والتقدم الصناعي وازدحام المدن والزيوت ولا سيما النفط ونفاياته.

٥- للبيئة تأثير على النفوس وسلطان على القلوب وكم رأينا من نفوس خيرة أفسدتها البيئة الفاسدة وكم رأينا من قلوب مريضة أبرأتها البيئة الصالحة فلينظر المرء إلى من حوله من الناس فلا يتخير لصحبته ولا يؤثر بصداقته إلا أرباب النفوس الطيبة والخصال الشريفة إن احتاج إليهم أعانوه وإن كبا أنهضوه وإن ضل أرشدوه وإن اعوج قوموه وإن أحسن ساعدوه.. فإنه حينئذ يكون قد اختار لنفسه فأحسن الاختيار.

٦- ليست الفضيلة وسيلة من وسائل العيش أو كسب المال وإنما هي حالة من حالات النفس تسمو بها إلى أرقى درجات الإنسانية وتبلغ بها غاية الكمال ولا يستطيع الرجل الفاضل أن يبلغ غاته من عيشه إلا إذا استطاع أن ينزل من نفوس الناس منازل الحب والإكرام ولن يستطيع ذلك إلا إذا عاش بين قوم يعرفون الفضيلة ويعظمون شأنها ولن يكونوا كذلك إلا إذا كانوا فضلاء أو أشباه فضلاء.

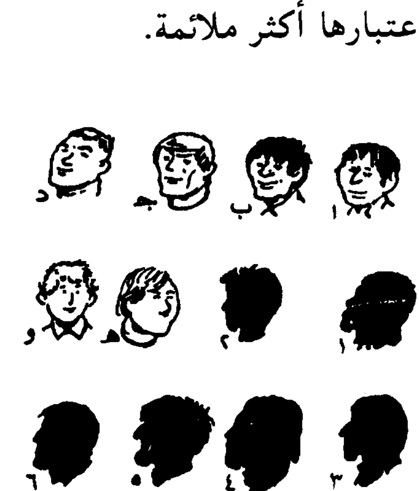
٧- كل من ساروا في طريق العمل بدءوا حياتهم بنوع من الغموض والشك والظلام.. ولكن من نجح منهم إنما نجح لأنه بعد أن بدأ حياته أحس أن في يده مصباحاً عن نفسه يضيء له الطريق ويستحثه على السير وكلما تقدم إلى الأمام خطوة استحثه عزمه على متابعة الخطى في غير خوف ولا ملل ومتى أراه مصباحه أنه سائر على هدى وعلى صراط مستقيم لم يتشكك في سيره ولم يتعجل في النجاح واستمر في طريقه حتى يبلغ الغاية.

مراحل التفكير الابتكاري



(ب) الملائمة

* حيث يجب أن تكون الفكرة ذات قيمة في حل مشكلة ما أو أن تؤدي إلى تحقيق هدف بذاته.
* وتقاس الملائمة بمدى إمكانية تحقيق الفكرة ومدى إمكانية اختبار صحتها.. مع ملاحظة أن الأفكار التي تتطلب قليل من الافتراضات لتجربتها يمكن اعتبارها أكثر ملائمة.



عليك أن ترد لكل شخص ظله

أوراق الكوتشينة معاني الورق

الرقم ١٠

- العشرة الديناري:
تشير إلى الفرح.
- العشرة الكوبة الحمراء:
نصرة أو بلوغ الغرض المقصود.
- العشرة البستوني السوداء:
حزن شديد أو مرض..
- العشرة السباتي السوداء:
فكر بشغلك..

الرقم ٩

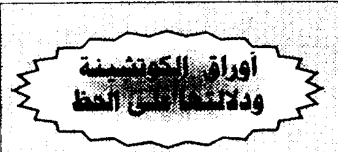
- التسعة الديناري:
نقود أو مال يأتيك.
- التسعة الكوبة الحمراء:
حظ سعيد أو فرح
- التسعة البستوني السوداء:
زعل أو مرض.
- التسعة السباتي السوداء:
سكة سفر أو نفوذ تدفع إلى أو من الحكومة..

وتنقسم الفكرة الابتكارية من زاوية الأصالة والملائمة إلى أربعة أنواع هى :

أفكار ابتكاريه إنتاجية	أفكار ابتكاريه اختراعية
أفكار ابتكاريه إبداعية	أفكار ابتكاريه تعبيرية

الأصالة (+) ↑ — الملائمة (-) → (+)







- **الثمانية الديناري الحمراء :**
  عتبة فرح ..
- **الثمانية الكوبة الحمراء :**
  فرح ...
- **الثمانية البستوني السوداء :**
  زعل ....
- **الثمانية السباتي السوداء :**
  رغي أو عتبة حكومة ....



- **السبعة الديناري الحمراء :**
  جواب من الحكومة
- **السبعة الكوبة الحمراء :**
  نقلة بتعب ....
- **السبعة البستوني السوداء :**
  موت أو زعل ...
- **السبعة السباتي السوداء :**
  خناقة أو تغيير عتبة ....

وخلاصة القول أن:

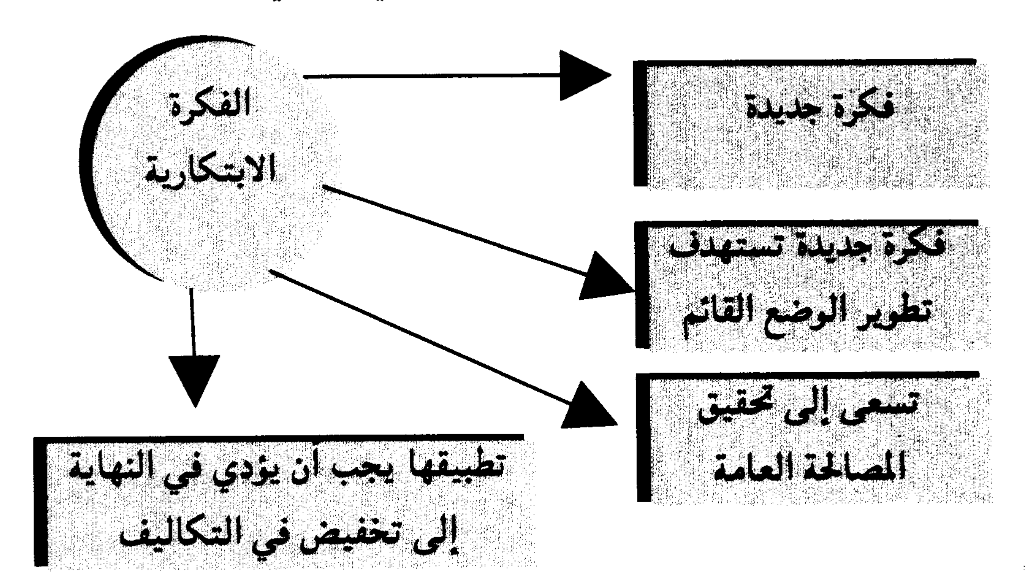
* الفكرة الابتكارية هي التي تتميز بالأصالة «أي أنها أحداث تغيير في المعنى للوصول به إلى أفكار جديدة ذكية غير متوفعة» والملاءمة «أي يمكن التأكد من صحتها وتنفيذها» وهذه الفكرة تتكون من:

الهام + جهد وعرق

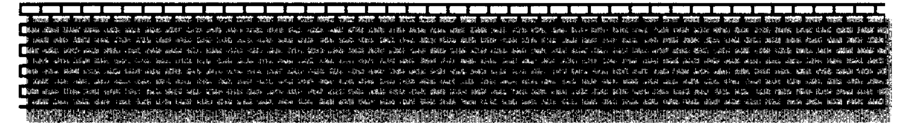
١٪ + ٩٩٪

* ونحن نقصد بالإلهام: الإدراك الفعلي المباشر «عندي النتيجة ولكن لا أعرف كيف حصلت عليها..؟».

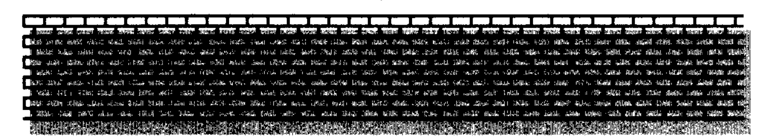
* أما الجهد والعرق فهو خاص بالإدراك العقلي المنطقي.



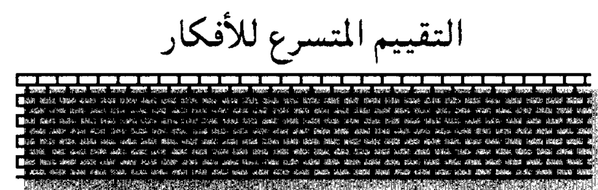
سدود امام الفكرة الابتكارية



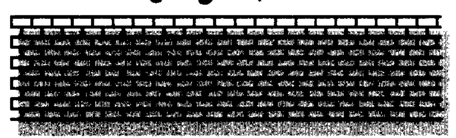
الخوف من التغير



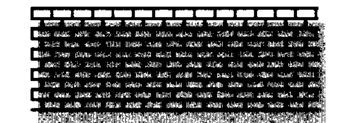
التقييم المتسرع للأفكار



القناعة بالحل الواحد



الاستخفاف بالافكار الجديدة



عدم الخروج عن المألوف

الحل داخل إطار محدد

كارت أحمر



إن رجال البيع الأذكياء لا يعتمدون على التخمين.. ولكن يستخدمون طاقاتهم الذهنية في... اتخاذ القرارات بناء على الحقائق وآراء ذوي الخبرة..

إنهم راغبون في أن يفكروا بأنفسهم وأنهم يسألون «لماذا»... إن رجال البيع يحللون وينصفون ويجمعون نتائج البحوث والدراسات التي يقومون بها...

إن رجال البيع الأكثر نجاحاً هم الذين يستطيعون القيام بعدة ألوان من النشاط في نفس الوقت... إن رجل البيع يعرف أيضاً مواطن الضعف والقوة عنده بما يمكنه من التخلص من تحيزاته وأن تزداد حساسيته لتحيزات الآخرين ضده... إن هذا يساعده على تحسين علاقاته بالآخرين...

إن رجل البيع الواعي يجب أن يفكر بطريقة استقرائية.. أي ينتقل من المبدأ إلى التطبيق في حين أنه يجب أن يفكر رجل البيع التقليدي بطريقة استنباطية.. أي من الملاحظة إلى استكشاف العلاقات.. ومن ثم الوصول إلى المبادئ.

أسلوب عصف الأفكار

المفهوم

هو وسيلة للحصول على أكبر عدد من الأفكار من مجموعة من الأفراد في وقت قصير..



أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

الرقم ٤

- الأربعة الديناري الحمراء:
فرح أو مولود جديد...
- الأربعة الكوبة الحمراء:
حظ على يد الغير...
- الأربعةالبستوني السوداء:
سعادة في انتظارك...
- الأربعة السباتي السوداء:
فوز في غرام بعد يأس...

الرقم ٣

- الثلاثة الديناري الحمراء:
حزن شديد...
- الثلاثة الكوبة الحمراء:
انتقال من عتبة إلى عتبة مع متاعب مالية...
- الثلاثة البستوني السوداء:
مفاجأة حسنة...
- الثلاثة السباتي السوداء:
سفر قريب...

الخطوات



١- الإعداد للجلسة.

٢- حدد طريقة توليد الأفكار.

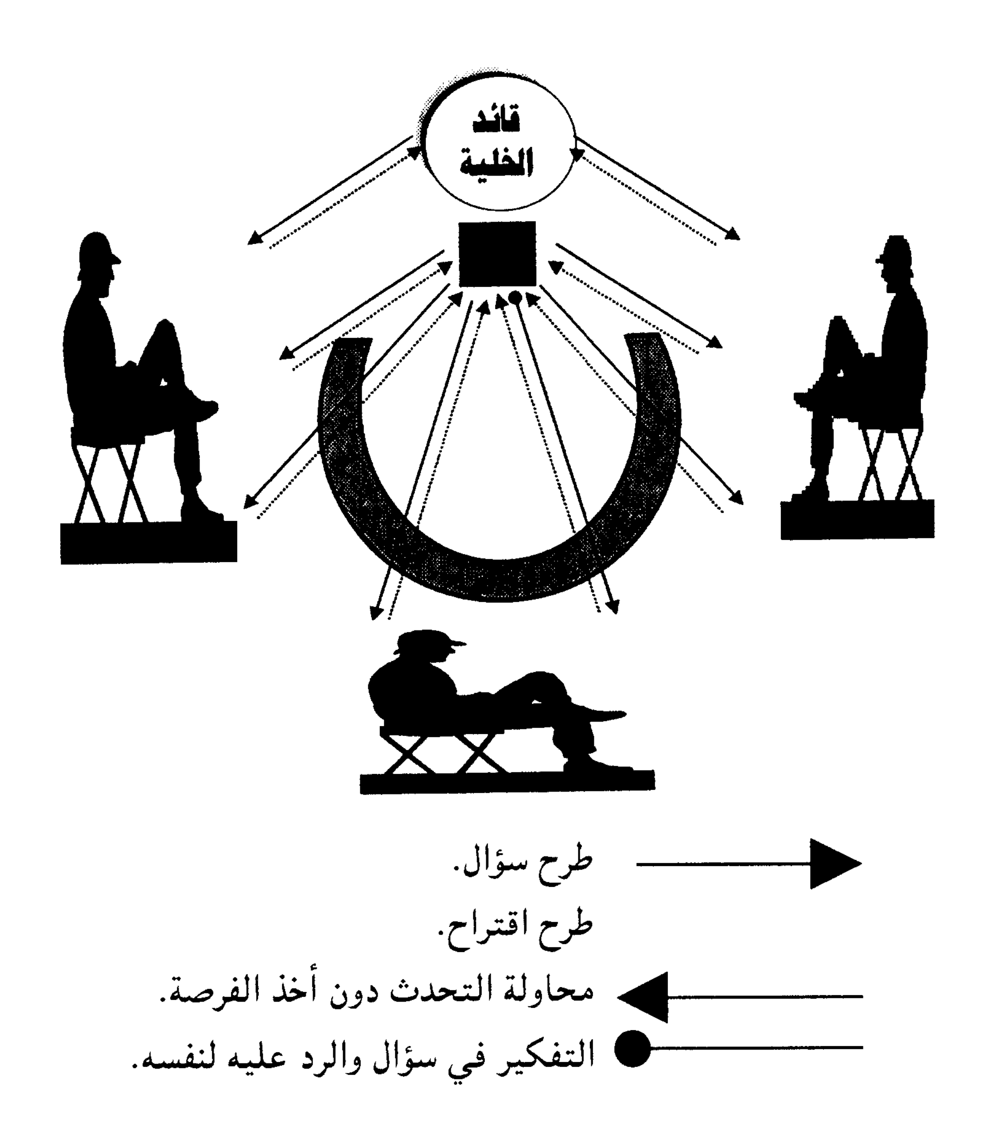
٣- اطلب من المشاركين تقديم أفكارهم..

٤- ضع معايير لفرز الأفكار الجديدة..

٥- افرز ما تم الحصول عليه من أفكار في ضوء المعايير السابقة..

٦- اتفق مع المشاركين على الأفكار النهائية....

عصف الأفكار



طرح سؤال.

طرح اقتراح.

محاولة التحدث دون أخذ الفرصة.

التفكير في سؤال والرد عليه لنفسه.

مبادئ عصف الأفكار

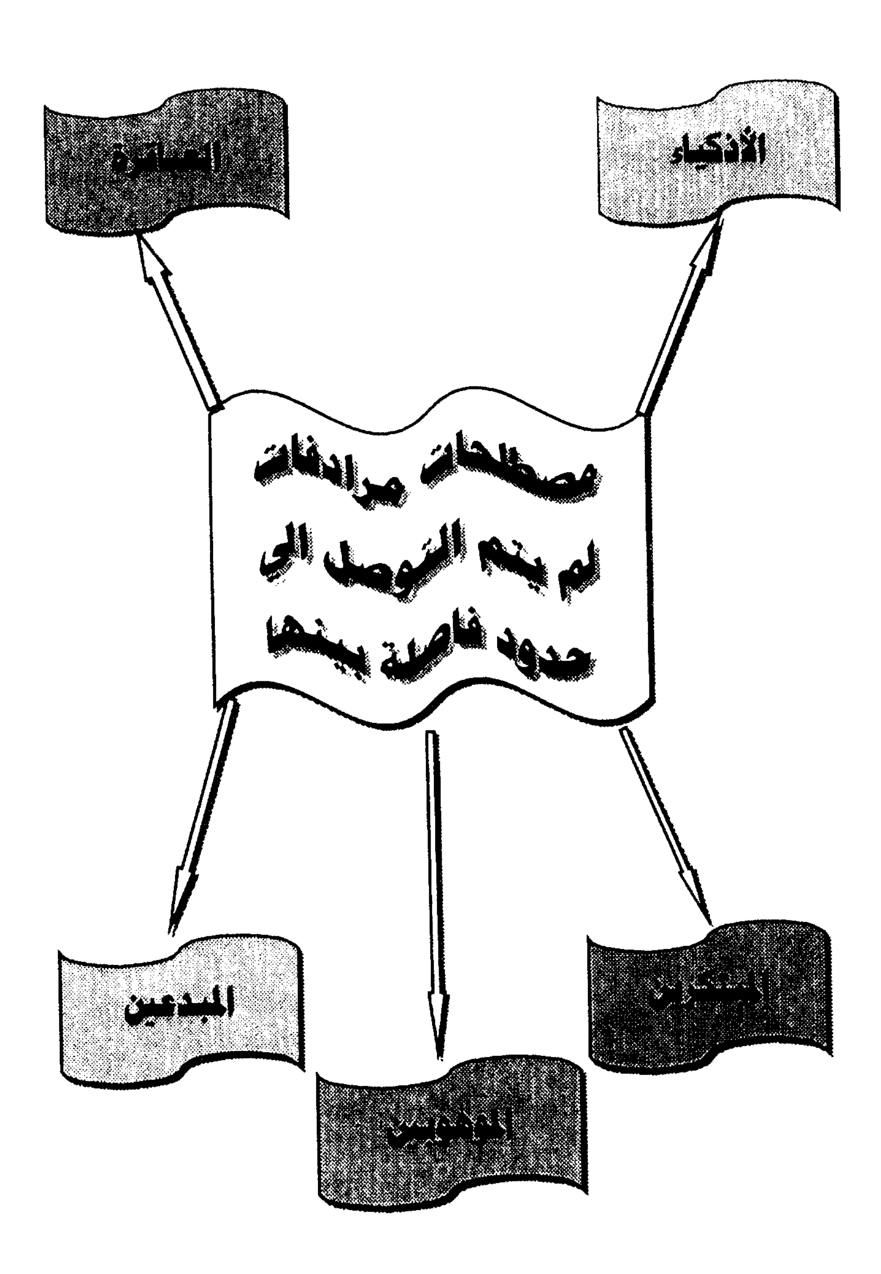
١- عدم السماح بانتقاد الأفكار.. فليست هناك فكرة سخيفة أو مضحكة بل يجب تشجيع أعضاء المجموعة على طرح أفكارهم حتى وإن بدت غير منطقية أو عملية.

٢- كمية الأفكار أهم من نوعيتها حيث أن الهدف الأساسي من الاجتماع هو عملية توليد الأفكار.

٣- محاولة تطوير أفكار الآخرين وهنا يجب أن يدرك جميع أعضاء المجموعة أن الفكرة المطروحة تخص جميع الأفراد وليست محصورة في شخص معين ومن ثم يستطيع الأعضاء تحسين وتعديل آراء بعضهم بعضاً من أجل توحيد مفاهيمهم وإتاحة الفرصة لتزاوج الأفكار.

٤- يفضل أن تكون المشكلة المطروحة للعصف الذهني مشكلة محددة بسيطة أما في حالة المشكلات المعقدة فإنه يفضل إما تجزئتها إلى مشكلات صغيرة أو اتباع أسلوب أيشيكاوا في استنباط الأفكار من خلال معرفة السبب والنتيجة.

*** والآن عزيزي رجل البيع.. هيا بنا إلى حلقة لتوليد الأفكار..**


العباقرة
الأذكياء
مصطلحات مرادفات
لم يتم التوصل الي
حدود فاصلة بينها
المبدعين
الموهوبين

حلقة
لتوليد الأفكار

الزمن ٣٠ دقيقة

المرجو التكرم بمساعدتنا على تحديد أوجه القصور في كتابنا الهمس الإدراي وذلك بملء النموذج التالي..

١- سجل أفكارك حول كتاب الهمس الإداري.

١- ________________

٢- ________________

٣- ________________

٤- ________________

٥- ________________

٦- ________________

٧- ________________

٨- ________________

٩- ________________

١٠- ________________

٢- افرز هذه الأفكار في ضوء المعايير التالية:
١- التكلفة.
٢- الوقت.
٣- الموارد المتاحة.
٤- إمكانية التطبيق.
٣- في ضوء ذلك أعد ترتيب هذه الأفكار في الجدول التالي:

١- ________________
٢- ________________
٣- ________________
٤- ________________
٥- ________________
٦- ________________
٧- ________________
٨- ________________
٩- ________________
١٠- ________________

٤- الآن اطرح ما توصلت إليه من أفكار على زملائك مع التنبيه على عدم المقاطعة...
٥- اشترك مع زملائك في فرز جميع الأفكار المطروحة حالياً حسب المعايير الموضوعة.
٦- اتفق الآن على الفكرة الرئيسية...

انتبه !!!

* الفكرة الابتكارية تكون أقوى عندما يكون هناك حوار ونقاش جماعي فكل فرد يسد النقص الموجود لدى الطرف الآخر.

* يجب أن يكون خروج الأفكار وتزاوجها ورعايتها ونموها تحت إشراف القيادات والمخططين وصانعي القرارات.

* أما في حالة عدم توافر البيئة المناسبة لتبادل الأفكار وكذا في حالة ضعف استعداد الأفراد لتبادل الأفكار النافعة للمجتمع فإن:

* التزاوج بين الأفكار يكون غير شرعي وبالتالي تتوالد أفكار غير شرعية.

* ومن ثم تأتي بنتائج سلبية ومضادة للمجتمع وتبحث عمن يؤيدها في الظلام.

الناتج الابتكاري

الناتج

هو كل ما نستطيع أن ندرك وجوده عن طريق الحواس سواء كان فكرة أو خدمة أو سلعة ملموسة...

الناتج الابتكاري

هو نتيجة التفاعل بين الفرد وما يوجد في بيئته

بشرط

(١) الجدة:

بمعنى أن يكون الناتج مختلفاً عما هو موجود في جماعة متخصصة معينة في وقت معين..

(٢) الإنتاجية :

وهي درجة ما يمثله الناتج من إضافية إلى المعرفة.

أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

لرقم ٢

- الاثنين الديناري الحمراء: زواج قريب...
- الاثنين الكوبة الحمراء: عتبة فرح...
- الاثنين البستوني السوداء: كلمتين زعل...
- الاثنين السباتي السوداء: انتهاء مشكلة في صالحك...

الرقم ١

- الواحد الديناري الحمراء: حظ سعيد...
- الواحد الكوبة الحمراء: فرح...
- الواحد البستوني السوداء: زواج موفق...
- الواحد السباتي السوداء: راحة.. ورغد عيش...





أنصت إلى داخلك .. واجعل بصلتك منبثقة من قدرتك التي وهبك الله إياها..

لا يهمك اقتناع الناس بما تفعل.. إنهم قد يهاجمونك... وقد ينتقدونك خاصة ولو كانت طريقتك غير مألوفة لهم... فالإنسان عدو ما يجهل.. عليك أن تعمل بكل جد دون كلل أو ملل... عليك أن تعمل بأمانة وصدق مع النفس... دون خداع... دون نفاق... وبعد وقت ستجد أن النجاح سيصادفك وسوف يكتشف الجميع أنك كنت على حق.



وحينئذ ستجد أن الذين كانوا يهاجمونك تحولوا إلى الدفاع عنك... والذين كانوا ينتقدونك أصبحوا داعين لأفكارك..

متطلبات التفكير الابتكاري في العملية البيعية

١- توافر الكفاءات والمهارات الاستشارية.

٢- عدم التركيز على القواعد واللوائح.

٣- اللامركزية في السلطة.

٤- العلاقات الشخصية الطيبة.

٥- مشاركة الجهات التنفيذية في الجهود الابتكارية.

٦- تخصيص الموارد اللازمة للابتكار.

٧- تحديد العلاقات بين الإدارة التنفيذية والهيئة الاستشارية.

٨- توفير الوقت اللازم للتفكير الابتكاري.

أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

- **شايب الديناري:**
شخص قوي ذو نفوذ..
- البنت الديناري:
تغير في حياتك..
- الولد الديناري:
عقبة تقف في سبيل سعادتك..
- **شايب الكوبا:**
صحة جيدة وسعادة..
- الولد الكوبا:
صديق جديد..
- **شايب البستوني:**
احترس من محتال..
- البنت البستوني:
أنت تفكر في غيرك..
- الولد البستوني:
غرام جديد..
- **شايب السباتي:**
شخص تحبه يسبب لك القلق.
- البنت السباتي:
امرأة تحبك وتهتم بك.
- الولد السباتي:
شخص حسودي يعاندك.

٩- منع أي اعتماد على سلسلة الأوامر.

١٠- العمل على أساس فريق إنتاج مغامر.

١١- التحديد المستمر لأدوار الموظفين.

١٢- البعد عن الهيكلة المعقدة والمثقلة للأعباء.

١٣- الإنتاجية من خلال الأفراد.

١٤- القرب من العملاء لمعرفة مدى رضائهم.

١٥- الاعتماد على عدد قليل من العاملين.

١٦- وجود ثقافة منتشرة تجسد الفلسفة الرئيسية للمنظمة.

١٧- تدريب ذاتي يتولد من الالتزام بعملية الاختيار وعدم الرسمية.

١٨- مهارات العاملين يجب أن تكون مهيأة للابتكار.

١٩- تجنب الأعمال الفردية المحددة.

أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

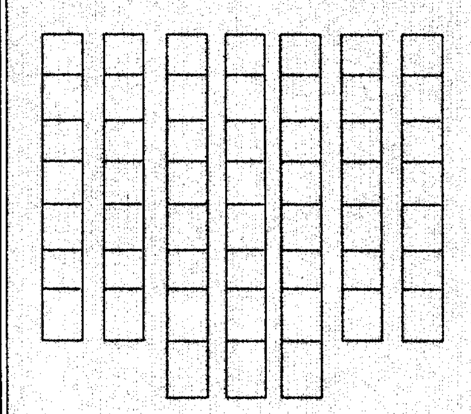
لقراءة الحظ اتبع الخطوات الآتية:

١- أحضر مجموعة كاملة من أوراق الكوتشينة (٥٢ ورقة).

٢- اخلطها جيداً.

٣- اطلب من الشخص الذي يود قراءة حظه أن يقطع الأوراق بيده اليسرى ويسحب ورقة ويذكر عليها نيته.

٤- ثم اخلط الأوراق مرة أخرى وضعها وهي مفتوحة على طرلة وذلك في سبعة صفوف وفي كل صف ضع سبعة أوراق ويتبقى لدينا في النهاية ثلاثة أوراق نضعها في صف ثامن في منتصفه.



٥- ميز بين الشخص الذي تقرأ له حظه فإن كان ذكراً اختر صورة الملك واجعلها هي نقطة البداية.. وإن كان أنثى اختر صورة الملكة واجعلها نقطة البداية..

متطلبات القيم الابتكارية
القيم الابتكارية في العملية البيعية

١- اعتقاد أن تكون الأفضل.
٢- اعتقاد في أهمية تفصيلات التنفيذ.
٣- الاعتقاد في أهمية البشر كأفراد.
٤- اعتقاد في تفوق الجودة والخدمة.
٥- اعتقاد في أن كل العاملين بالمنظمة يجب أن يكونوا من المبتكرين لذا لا بد من معاونة المقصر.
٦- اعتقاد في أهمية عدم الرسمية في تعزيز الاتصالات.
٧- اعتقاد في أهمية النمو الاقتصادي والأرباح.



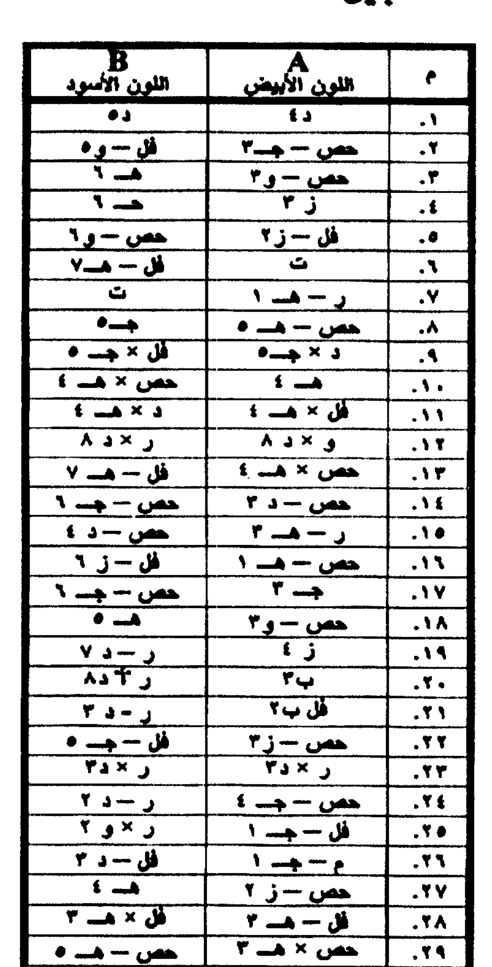
أوراق الكوتشينة ودلالتها على الحظ

والآن نفرض أن لدينا شاباً نريد أن نقرأ له حظه:
١- صف الأوراق بعد ذكر النية كما في الشكل السابق.
٢- اسحب صورة الملك يلي ذلك سحب أربع ورقات من كافة الاتجاهات ثم أعد سحب الملك الثاني ثم اسحب أربع ورقات في كافة الاتجاهات... وهكذا حتى تأتي على الملوك الأربعة... بعد ذلك تأخذ في كل مرة الورقة ذات الرقم (٤) مع إهمال الجهة التي تقل عن الأربعة.

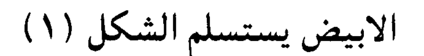
* والآن نأخذ هذه الأوراق ونرى أي لون هو اللون الغالب عليها:
- فإن كان اللون الغالب ديناري فإن ذلك يعني أن مبلغاً من المال سوف يأتي عما قريب.
- وإذا كان اللون الغالب الكوبة فإن ذلك يعني أن الحب على الطريق.
- أما إذا كان اللون الغالب هو البستوني فإن ذلك يعني اجتماع مع أشخاص مزعجين.
- وإذا كان اللون الغالب السباتي فهناك أمراض وخسائر.
- إذا تعادل لون مع آخر ينظر إلى الأرقام الأكبر في المجموعة.

شطرنج

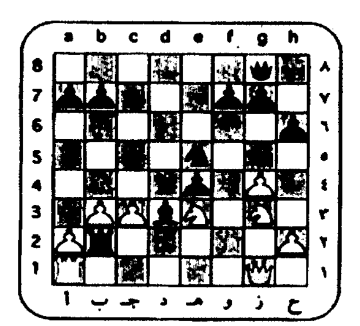
اللاعبين



م	A اللون الأبيض	B اللون الأسود
١.	د ٤	د ٥
٢.	حص — جـ ٣	فل — و ٥
٣.	حص — و ٣	هـ ٦
٤.	ز ٣	حـ ٦
٥.	فل — ز ٢	حص — و ٦
٦.	ت	فل — هـ ٧
٧.	ر — هـ ١	ت
٨.	حص — هـ ٥	جـ ٥
٩.	د × جـ ٥	فل × جـ ٥
١٠.	هـ ٤	حص × هـ ٤
١١.	فل × هـ ٤	د × هـ ٤
١٢.	و × د ٨	ر × د ٨
١٣.	حص × هـ ٤	فل — هـ ٧
١٤.	حص — د ٣	حص — جـ ٦
١٥.	ر — هـ ٣	حص — د ٤
١٦.	حص — هـ ١	فل — ز ٦
١٧.	جـ ٣	حص — جـ ٦
١٨.	حص — و ٣	هـ ٥
١٩.	ز ٤	ر — د ٧
٢٠.	ب ٣	ر ✝ د ٨
٢١.	فل ب ٢	ر - د ٣
٢٢.	حص — ز ٣	فل — جـ ٥
٢٣.	ر × د ٣	ر × د ٣
٢٤.	حص — جـ ٤	ر — د ٢
٢٥.	فل — جـ ١	ر × و ٢
٢٦.	م — جـ ١	فل — د ٣
٢٧.	حص — ز ٢	هـ ٤
٢٨.	فل — هـ ٢	فل × هـ ٣
٢٩.	حص × هـ ٣	حص — هـ ٥
٣٠.	م — ز ١	ر — ب ٢



الابيض يستسلم الشكل (١)



ابتســـــم

كان جحا طريح الفراش.. فراش الموت حين لفت انتباهه حزن زوجته وبكاؤها فراح يخاطبها ويقول:

لماذا الحزن والبكاء؟! ولما هذه الثياب السوداء ؟!روحي عن نفسك يا عزيزتي.. وأذهبي حلاً وارتدي اجمل ثيابك وصففي شعرك.. وتطيبي وتزيني فأجهشت الزوجة بالبكاء ثم قالت:

ما أقساك يا جحا.. أنت مريض وتطلب مني أن أتزين..!! الا تدري أنك في خطر.. خطر الموت فرد جحا مبتسماً.. ادري ذلك ادرك ان عزرائيل في طريقه إلينا فعله لو رآك أنيقه حلوه لغير رأيه.. فيتخلى عني ويأخذك أنت بدلاً مني...

كلمات متقاطعة

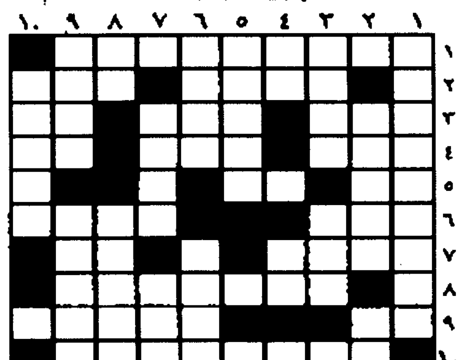
كلمات أفقية:

١- ديكتاتور ألماني أجج حرباً عانى منها العالم كثيراً.
٢- أؤدي فريضة إسلامية، كوخ (معكوسة).
٣- نبات عشبي ذو جذر مرغوب يؤكل نيأ، اسم فعل بمعنى تعال، فم معكوسة.
٤- أرغب، حروف متشابهة، كلا.
٥- حرفان متشابهان، قط.
٦- اسم لقبيلة عربية قصورها الخيام، واحد من أتباع النازية.
٧- صوت حاد كالصوت الذي تصدره الطائرات.
٨- رئيس جمهورية ألماني رفع هتلر إلى سدة الحكم.
٩- مثيل، أميرال ألماني خلف هتلر وسلم للحلفاء دون قيد أو شرط.
١٠- زعيم فاشي كان حليفاً لهتلر.

* كلمات عمودية:

١- زوجة زعيم نازي انتحرت معه بعد هزيمته.
٢- داعية هتلر الأكبر، سائل أحمر اللون.
٣- أب، علامة أو عبرة.
٤- سارق، ظن به أو اتهمه (بسوء غالباً).
٥- لقب عرف به زعيم نازي كبير.
٦- قائد الشرطة الأكبر لزعيم نازي معروف، عالم نمسوي اكتشف قوانين الوراثة.
٧- مرونة، صبي في اللغة الإنجليزية.
٨- خل «معكوسة»، نقوم بالمناورة «مبعثرة».
٩- قائد نازي عرف بثعلب الصحراء، حليلتي.
١٠- كتاب مشهور كان إنجيلا للنازية.

١٠- كتاب مشهور كان إنجيلا للنازية :



معلومات طبية

أسرار صحتك تكشفها أظافرك

* اللون الأصفر للأظافر. يعني أن هناك أمراضاً صدرية مثل أمراض الرئة وعدوى العفرنة.
* اللون الأبيض يدل على التهاب الكبد المزمن.. أو تليف الكبد.
* اللون الشاحب يدل على الإصابة بالأنيميا.
* أظافر تميل إلى اللون الأزرق.. يعني أن صاحبته قد تعرضت لزيادة في نسب النحاس أو الفضة وقد يدل على فشل القلب.. واضطراب مزمن في الرئة.
* ظهور اللون الرمادي مع الأزرق أو البني يعني وجود نسبة كبيرة من الحديد في الجسم.
* نصف الظفر لونه طبيعي ونصفه الآخر أبيض اللون يدل على أمراض الكلى.
* ظهور خطوط بيضاء أفقية.. قد يحدث بسبب تناول العلاج الكيماوي أو آثار جانبية لتناول الأدوية أثناء تكوين الظفر.. أو أمراض معدية أو الإصابة الحديثة بمرض السكر.
* تقصف الظفر وتشققه يدل على جفاف الجسم من السوائل والماء.
* بقع صغيرة سوداء وكأنها شظايا تحت الظفر تكشف إصابة صمامات القلب بالتلوث.. أو قرح الجلد (سل الجلد) أو الأمراض الناتجة عن أكل اللحوم النيئة.
* الأظافر المستديرة تماماً والمشهورة تدل على أمراض القلب الوراثية أو سرطان الرئة وبعض الحالات المزمنة من أمراض القلب والرئة.
* فإذا لاحظت أي تغيير في لون أو شكل أظافر يديك وقدميك فلا تترددي في استشارة الطبيب فهو أقدر على معرفة السبب وعلاجه في الوقت المناسب

رجل البيع المبتكر

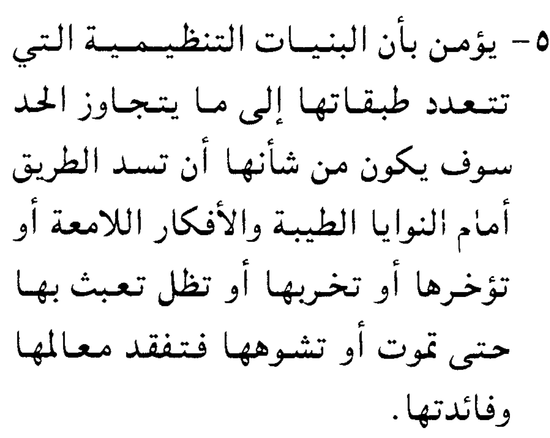
١- يؤمن بأن الابتكار هو نتاج الفكر الحر لذا فإنه يشجع عملائه على إجراء المناقشات في جو حر.
٢- لا يألو جهداً في إتاحة المجال لمرؤسين على تنمية إمكانيات التفكير الابتكاري من خلال الحوافز المادية والمعنوية.
٣- ينظر إلى الزمن على أنه مورد إنتاجي يجب استثماره وهو ينظر دائماً للسبق ولا يجعل للماضي قيود عليه.
٤- يؤمن بضرورة مضاعفة القدرة على التركيز وحصر الوقت في الأمور التي يمكن عمل أشياء مميزة فيها وتفويض السلطة في الأمور البسيطة التي لا تتغير نتائجها كثيراً بغض النظر عن من قام بها.

أوراق الكوتشينة

والآن يختار الملك من اللون الغالب وينظر إلى الورقتين المتجاورتين من على اليمين وعلى اليسار وتقرأ كما يلي:

* إذا كانتا هاتين الورقتين هما الثمانية البستوني والعشرة البستوني فإن ذلك يعني حزن شديد وندم...
* ثم يتم سحب ورقتين آخرتين وهكذا يتكرر نفس العمل...
* والآن عزيزي القارئ نزودك بمهارات أخرى عن فتح الكوتشينة..





أوراق الكوتشينة



بيان أصناف الورق	آس سباتي	آس ديناري	آس بستوني	آس كوبا
معنى الورقة إذا كانت على حده	نقود	جواب	حزن مكدر	فرح عظيم
معنى الورقة إذا كانت على يسار بستوني	مشروع باطل	خبر مزعج	حداد	دسائس
معنى الورقة إذا كانت على يمينها بستوني	نقود حاصلة	جواب عن دراهم	خسارة دراهم	هدية
معنى الورقة إذا كانت على يسار كوبا	ربح عظيم	خبر عن زيجة	نجاح في العشق	زيارة أصدقاء
معنى الورقة إذا كانت على يمينها ديناري	بشرى عن دراهم	سفر قريب	خبر مكدر	جواب عشق

٥- يؤمن بأن البنيات التنظيمية التي تتعدد طبقاتها إلى ما يتجاوز الحد سوف يكون من شأنها أن تسد الطريق أمام النوايا الطيبة والأفكار اللامعة أو تؤخرها أو تخربها أو تظل تعبث بها حتى تموت أو تشوهها فتفقد معالمها وفائدتها.

٦- يضع نصب عينيه ويثير اهتمامه للغاية كل ما من شأنه الوصول إلى الهدف المنشود.

٧- لا يشغل نفسه بحجم وطبيعة تفاصيل العمل بل يهتم فقط بكل التفاصيل التي تساهم في تحسين الأداء من خلال معاصرته للنتائج الفعلية.

٨- يؤمن تماماً بأن المنظمة التي يقودها تتقدم في العمر ومع كل مرحلة تزداد خبراتها وبالتالي تصبح أكثر نضجاً وتحتاج إلى أن يكون لها طرق وأساليب عمل مختلفة.



عزيزي رجل البيع

حتى تصبح مبتكراً

١- احرص على:

* النقد البناء لذاتك.
* كن أميناً مع الناس.
* شجع الآخرين.
* نم الميل والحماس.
* شارك الآخرين في المشكلات واستحث أفكارهم.
* خصص وقتاً للأفكار والمقارنة بينها.
* اقضي وقت أطول مع من تعمل معهم.

٢- وتجنب:

* الاحتفاظ بأفكارك لنفسك.
* عدم التسامح مع الذين يقاومونك.
* الاندفاع.
* إعاقة الناس ومقاطعة كلامهم.
* سب الذين يقعون في الخطأ والحط من قدرهم.
* التقبل الأعمى للمهام

تعالى إلى السحر وأسرار العالم الآخر

دعاء مستجاب بإذن الله

من أراد أن يدعو الله تعالى بالاسم الأعظم فليأخذ عدد اسمه بالجمل الأبجدى وينظر إلى ما يوافقه من أسماء الله تعالى الحسنى اسماً أو اسمين أو ثلاثة فقط فمثلاً من اسمه هلال يوافقه من أسماء الله تعالى –وكيل– ومن اسمه على يوافقه من أسماء الله تعالى –على– ومن اسمه محمد يوافقه من أسماء الله تعالى –باسط ودود– ثم يذكر الاسم مقدماً عليه الهيللة الشريفة هكذا

لا اله إلا الله الوكيل لمن اسم هلال
لا اله إلا الله العلى لمن اسم على
لا اله إلا الله الباسط الودود لمن اسم محمد

ثم يقرأ بعد ذلك ألم سورة نشرح لك صدرك .. ثم يصلى على النبى صلى الله عليه وسلم .. ثم يطلب حاجته فإنها تقضى بإذن الله تعالى ...

فى أسرار الأوفاق (الاحجبة)

الحجاب هو مسطح قائم الزوايا يحيط به أربعة أضلاع متساوية مقسم بأقسام متساوية يوصل بين أقسام كل ضلع ومقابلة بخطوط مستقيمة فينقسم بها مربعات صغار عددها كعدد ما يحصل من مربع إذا قسم أحد أضلاعه إلى أقسام متساوية ثم ينزل فيه أعداد إن كان عددياً أكبرها بعدة بيوته متفاضله بحيث يصير جميع صفوف مربعات الصغار الطولية والعرضية نصف قطرية متساوية الأعداد من غير أن يوجد فيها عدد متكرر أو ينزل فيه حروف إن كان حرفياً أو كلمات إن كان كلامياً أو أسماء إن كان اسمياً بحيث يكون ما فى اعلى صفوفه العرضية موجوداً فى كل صفوفه الطولية .. هذا ولكل حجاب مفتاح ومغلاق وعدلاً ووفقاً ومساحة وضابطاً وغاية واصلاً وهذه الأصول الثمانية يتعين معرفتها حتى يمكن استخراج الملك العلوى والعون السفلى فالمفتاح هو أول عدد يوضع فى الحجاب .. والمغلاق هو آخر عدد يوضع فيه .. والعدل مجموعة المفتاح مع المغلاق .. والوفق عدد ضلع من أضلاعه .. والمساحة مجموع عدد أضلاع الوفق .. والضابط مجموع الوفق مع المساحة .. والغاية مجموع عدد أضلاعه طولاً وعرضاً .. والأصل ضرب مغلاقه فى غايته .

تعالى إلي السحر وأسرار العالم الآخر

الحروف وكواكبها

الحروف	الكواكب	الأيام
أ. هـ. ط.	مريخ	الثلاثاء
ط. م. ف.	شمس	الأحد
ف. ش. ذ.	مشترى	الخميس
ب. و. ى.	زهرة	الجمعة
ى. ث. ص.	عطارد	الأربعاء
ص. ث. ض	زحل	السبت
ج. ز. ك.	عطارد	الأربعاء
ق. ث. ظ.	زحل	السبت
و. ح. ل.	قمر	الاثنين
ل. ع. ر.	مريخ	الثلاثاء
ر. خ. غ.	مشترى	الخميس
ك. س. ق.	زهرة	الجمعة

الحروف وأبراجها

الأحرف	البروج
أ. هـ. ط.	حمل
ب. و. ى.	ثور
ج. ز. ك.	جوزاء
د. ح. ل.	سرطان
ط. م. ف.	أسد
ى. ن. ص.	سنبلة
ك. س. ق.	ميزان
ل. ع. ر.	عقرب
ف. ش. ذ.	قوس
ص. ت. ض.	جدى
ق. ث. ظ.	دلو
ر. خ. غ.	حوت

الحرف .. وعناصرها وطبائعها

العناصر	نارية	ترابية	هوائية	مائية
الطبائع	حار يابس	بارد يابس	حار رطب	بارد رطب
الحروف	أ	ب	ج	د
	هـ	و	ز	ح
	ط	ى	ك	ل
	م	ن	س	ع
	ف	ص	ق	ر
	ش	ت	ث	خ
	ذ	ض	ظ	غ

اختبار هولمز للشخصية المبتكرة

هذا الاختبار من إعداد د. مجدي عبد الكريم حبيب، ويهدف إلى التعرف على ما تحب وترغب فيه.. وعليك أن تشير إلى المدى الذي يمكن أن تصفك به كل عبارة واضعاً علامة (✓) في المكان المناسب.

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١- استخدم ذكائى بفاعلية أكثر من الآخرين .					
٢- اهتم اكثر من غيرى بالانطباع الذى أتركه فى الآخرين .					
٣- أبدو أكثر استقلالاً فى الرأى من الآخرين .					
٤- عندما أقوم بحل مشكلة ما ، وفى أثناء تحليل المشكلة وتجميع المعلومات عنها اعمل ببطء وبحذر أكثر من معظم زملائى					
٥- أميل إلى المجازفة والمخاطرة بالمقارنة بكثير من الناس .					
٦- أجد نفسى أقل خبرة وأكثر انغلاقاً من معظم الناس .					
٧- أبدو خلاقاً وأكثر تحديداً واستقلالية وتفرد وأكثر تحمساً من الآخرين .					
٨- أهتم كثيراً برأى الآخرين فى أكثر من معظم الناس .					

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٩- عند إجابتي على الأسئلة أعطي استجابات غير تقليدية وغير مألوفة.					
١٠- إنني أقل من معظم الناس قبولاً لذاتي.					
١١- أشعر أحياناً بالوحدة والعزلة أكثر من معظم الناس.					
١٢- أنا أكثر ذكاء من معظم الناس.					
١٣- أميل للخضوع أكثر من الآخرين.					
١٤- أثناء حلي للمشكلة أقوم بتركيب بسرعة أقل من زملائي.					
١٥- أرى نفسي أكثر صدقاً، فهماً، وضوحاً، تحملاً للمسئولية من معظم الناس.					
١٦- أعتقد أنني أكثر قدرة على تدبير أموري بالمقارنة بالآخرين.					
١٧- أتمتع بصحة نفسية أفضل من الآخرين.					
١٨- عندما أختلف مع الآخرين، أكون أقل عنفاً وعدوانية.					
١٩- أنا أكثر ذاتية من الآخرين.					
٢٠- أنا أكثر ابتكارية من معظم الناس.					

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٢١- أشعر بأنني ذو دافعية أكبر من معظم الناس لتجنب المواقف التي أحس من خلالها أني أقل من الآخرين.					
٢٢- أشعر أني أكثر حرية وأقل تصلباً من معظم الناس.					
٢٣- أميل إلى أن أحتفظ لنفسي بأعمق مشاعري ومعتقداتي.					
٢٤- عند الحكم والوصول إلى الاستنتاجات، فإنني أكثر من معظم الناس اعتماداً على معرفة مصدر المعلومات وليس معرفة المعلومات فقط.					
٢٥- أندمج كثيراً في الأنشطة، وأعمل لمدة أطول وبجدية أكثر في غياب الضغوط الخارجية أكثر من زملائي.					
٢٦- أنا أكثر اكتفاء ذاتي من الآخرين.					
٢٧- أنا معلوماتي أكثر اتساعاً من معظم زملائي.					
٢٨- أنا أقل نشاطاً وحيوية وحماساً من الآخرين.					
٢٩- بالمقارنة بالآخرين أجد نفسي أكثر اهتماماً بالمشكلات والمواقف المعقدة والمركبة عن المشكلات والمواقف البسيطة.					

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٣٠- لدي حب استطلاع للأشياء أكثر من معظم الناس.					
٣١- أنا أقل سيطرة وعدوانية من الآخرين.					
٣٢- أشعر بأنني مقيد وذو حرية أقل من معظم الناس.					
٣٣- أميل كثيراً أن أنظر إلى الثقة باعتبارها مطلقة وليست نسبية.					
٣٤- بالمقارنة بالآخرين أكون أكثر تقديراً للمواقف التي تتطلب حلاً واحداً عن المواقف التي تتطلب عدة حلول متنوعة.					
٣٥- لدي طاقة أقل من الآخرين.					
٣٦- يتسم تفكيري بالمرونة أكثر من معظم زملائي.					
٣٧- أميل إلى مواصلة الاهتمام بالسلوك المتوقع.					
٣٨- أنا اهتماماتي ذو مدى أقل من اهتمامات الآخرين.					
٣٩- بالمقارنة بالآخرين أجد نفسي أكثر اهتماماً بالعلاقات الشخصية والرغبة في التفاعل الاجتماعي وأقل تحفظاً.					
٤٠- أنا أكثر قناعة ورضا بالمقارنة بالآخرين.					

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٤١- أنا أقل من معظم الناس في تأكيدي وتحقيقي لذاتي.					
٤٢- أنا شغوفاً أكثر من معظم الناس بإنتاج الحلول، ونادراً ما أقضي وقتاً زائداً (إضافياً) في إلقاء نظرة خارجية للأشياء قبل اتخاذ القرار.					
٤٣- كثيراً ما أفاجئك بما أقوله أكثر من معظم الناس.					
٤٤- أنا شخصيتي أقل تعقيداً من الآخرين.					
٤٥- عندما أفكر بصوت مرتفع فإنني أكون قادراً على تغيير طريقة تفكيري تلقائياً أكثر مما يفعل الآخرين.					
٤٦- أنا مختلف عن معظم الناس.					
٤٧- أنا تقبلي لدوافعي الداخلية أقل من الآخرين.					
٤٨- أتفوق على زملائي في القدرة على توليد أفكار أكثر وبسرعة أكبر.					
٤٩- أتصف بالولاء والثقة والطاعة الكاملة.					
٥٠- أنا أكثر حساسية للجمال عن معظم زملائي.					

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٥١- بالمقارنة بالآخرين، أجد نفسي أكثر اهتماماً بالأمور المادية أكثر من اهتمامي بعملي.					
٥٢- أنا أقل من معظم الناس في الكشف عن مشاعري وانفعالاتي.					
٥٣- بالمقارنة بالآخرين أجد نفسي أكثر تفاعلاً مع الأشياء.					
٥٤- أعمل بجدية فيما أهتم به أكثر من معظم زملائي.					
٥٥- أنا استنتاجاتي أكثر دقة وأصل إليها بسرعة أكبر من معظم الناس.					
٥٦- أعتقد أني إنسان مفيد اجتماعياً وسعيد في عملي.					
٥٧- أنا قدري على النقد تعتمد أساساً على استنتاجاتي وتفكيري أكثر من زملائي.					
٥٨- أنا عاطفي أكثر من الآخرين.					
٥٩- عند المخاطر والأزمات أشعر أن شخصيتي ضعيفة عن معظم الناس.					
٦٠- أنا أكثر فاعلية من الآخرين.					
٦١- أميل لأكون أكثر إنجازاً من الآخرين.					

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٦٢- أميل عادة لتجنب المواقف التي قد تكشف عن فشلي في مواجهتها أكثر من الآخرين.					
٦٣- تتسم أفكاري بالتفرد والجدية أكثر من زملائي.					
٦٤- أميل للمرح والفكاهة أكثر من الآخرين.					
٦٥- بالمقارنة بالآخرين أكون أقل ميلاً بمخالفة قواعد الثقة.					
٦٦- أنا أقل من معظم الناس في اتجاهي للتسلية وكثيراً ما تكون دوافعي غير منطقية.					
٦٧- أنا أقل تصلباً وتطرفاًمن الآخرين.					
٦٨- لدي دافع قوي للإنجاز وذلك في المسائل والمواقف المعقدة والصعبة.					
٦٩- أميل إلى الفوضى وعدم النظام أكثر من الآخرين.					
٧٠- أهتم بالأشياء المعقدة وغير المألوفة أكثر من الآخرين.					
٧١- خاص للذكور: أعبر عن اهتماماتي الأنثوية بحرية أكثر من زملائي البنين.					
٧٢- خاص للإناث: أعبر عن اهتماماتي الذكرية بحرية أكثر من زملائي البنات.					

إجابة إختبار الشخصية المبتكرة

*** روعي أن بعض البنود تأخذ الاتجاه الإيجابي:**

(+ ٢، + ١، صفر، - ١، - ٢)

*** والبعض الآخر يأخذ الاتجاه السلبي:**

(- ٢، - ١، صفر، ١، ٢)

* كما تحذف البنود (١٢، ٢٠).

* والدرجة الكلية التي يحصل عليها المتدرب هي المجموع الحسابي للاستجابات.



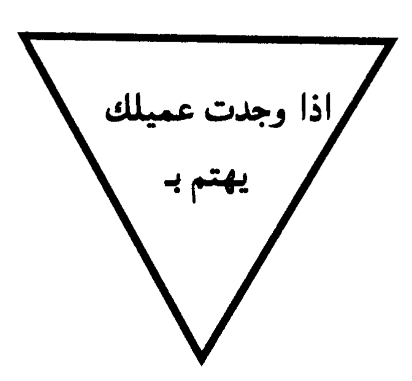
دليل تقدير الدرجات لبنود اختبار الشخصية المبتكرة

البنود ذات الاتجاه الإيجابي

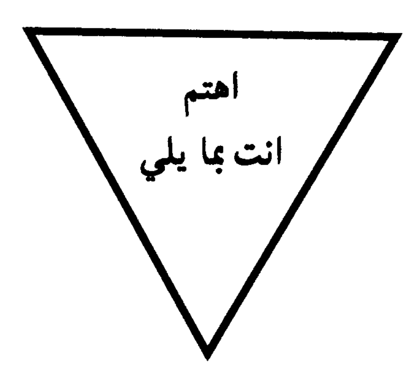
١-٣-٤-٥-٧-٩-١١-١٦-١٧-١٩-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٢٩-
٣٠-٣٦-٤٣-٤٥-٤٦-٤٨-٥٠-٥٣-٥٤-٥٦-٥٧-٥٨-٦٠-٦١-
٦٣-٦٤-٦٧-٦٨-٦٩-٧٠-٧١

*** أما باقي البنود فتأخذ الاتجاه السلبي.**





- ارتفاع السعر للوحدة
- ارتفاع سعر الجملة
- ارتفاع التكلفة الاجمالية



- تخفيض سعر الجملة
- انخفاض التكلفة الاجمالية
- ارتفاع الوفرات الاجمالية الحالية والمرتقبة


أنا الوحيد المؤمن بمواهبك ... وحتضنك !
منتج


متأسف يا سيادة المدير على التأخير.. أصل مراتي إنجليزية وبتصحيني على توقيت جرينتش !!


متأسف يا سيادة المدير على التأخير.. أصل مراتي إنجليزية وبتصحيني على توقيت جرينتش !!


بقى ده عدل يا هانم.. أنا كل يوم أفطر فول وإنت تعملي لوشك قناع عسل نحل و زبادي وورق خس !!

تمرين لتنمية مهارة التركيز

أولاً توجد ثلاثة أزواج من الأرقام المتجاورة مجموعها (١٠).. نرجو تحديدها في زمن قدرها سبع دقائق.

أ	٢ ١	٩ ٢	١ ٣	٤ ٤	٨ ٥	٧ ٦	٥ ٧	٦ ٨	٣ ٩	٩ ٨	٤ ٧	٦ ٦	٧ ٥	٨ ٤	٨ ٣	٣ ٧
ب	٩ ١	٨ ٤	٧ ٢	٦ ١	٥ ٥	٤ ٢	٣ ١	٢ ٦	١ ٢	٩ ١	٨ ٧	٧ ٢	٦ ٨	٥ ١	٤ ٩	٣ ٢
ت	١ ١	٢ ٥	٣ ٢	٤ ١	٥ ٦	٦ ٣	٧ ١	٨ ٧	٩ ٤	١ ٦	٢ ١	٣ ٣	٤ ٥	٥ ١	٦ ٢	٧ ٤
ث	٣ ٩	٣ ١	٤ ٢	٦ ٩	٧ ١	٣ ٢	٨ ٣	٢ ١	٩ ٩	١ ٨	٤ ٧	٥ ٦	٦ ٥	٧ ١	٣ ٩	٤ ٠
ج	٥ ٨	٣ ٠	٩ ٢	٨ ٨	٢ ٣	٧ ٨	٧ ٢	٤ ٠	٦ ٨	٧ ٢	٥ ٤	٣ ٦	٧ ٥	٠ ٩	٩ ٣	٨ ٤
ح	٢ ٥	٠ ٥	٥ ٠	٦ ٥	٣ ٥	٧ ٣	٧ ٣	٠ ٥	٨ ٥	٩ ٤	٥ ٤	٧ ٦	٤ ٥	٩ ٥	٧ ٠	٤ ٥
خ	٦ ٢	٤ ٤	٣ ٥	٢ ٦	٨ ٨	٩ ٦	٧ ٤	٦ ٠	٣ ١	٧ ٨	٨ ٢	٢ ٥	٠ ٨	٩ ٦	٣ ٤	٨ ٠
د	٧ ١	٦ ٣	٥ ٤	٥ ٥	٤ ١	٧ ٧	٤ ٨	٤ ٩	٤ ١	٦ ٣	٦ ١	٦ ٤	٨ ١	٨ ٥	٨ ٦	٣ ١
ذ	٣ ٨	٢ ٢	١ ٣	٣ ٩	٢ ٢	١ ٣	١ ٧	٢ ٢	٣ ٣	١ ٦	٢ ٣	٣ ٢	٥ ٤	٤ ٣	٣ ٧	٧ ٦

ر	٩	٨	٧	٩	٨	٧	٨	٧	٦	٨	٢	٦	٧	٦	٥	٧
	٠	١	٩	٨	٦	٨	٤	٧	٤	٣	٢	٨	٩	٦	١	٠
ز	١	٩	٨	٧	٣	٨	٢	٦	٤	٥	٥	٩	١	٠	٨	٨
	٤	٢	٣	٤	٥	٦	٨	٣	٤	٥	٦	٧	٩	٤	٦	٧
س	٢	٦	٤	٨	٢	٤	٦	٨	٣	٦	٩	١	١	٨	١	٩
	٤	٤	٥	٥	٥	٦	٦	٦	٦	٧	٧	٧	٧	٧	٣	٨
ش	٨	٣	٦	٥	٩	١	٧	٢	٣	٧	٥	٩	٤	٣	٧	٦
	٧	٧	٦	٦	٥	٥	٤	٤	٣	٣	٢	٢	١	١	٩	٩
ص	٩	١	٨	٢	٧	٣	٦	٤	٥	٥	٨	١	٨	٣	٧	٢
	٩	١	٠	٨	٢	٠	٧	٤	٥	٦	٧	٨	٩	٢	٣	٤
ض	٢	٧	٣	٤	٨	٥	٥	٦	٤	٧	٢	٣	٧	٨	٠	٢
	٦	٧	٧	٥	٦	٧	٥	٦	٧	٥	٦	٤	٥	٧	٦	٦
ط	٦	٣	٨	٦	٠	٩	١	٨	٧	٦	٤	٣	٨	٢	٩	٢
	٨	٧	٦	٥	٤	٦	٥	٤	٣	٥	٤	٣	٢	٣	٢	١
ظ	٩	٧	٥	٤	٣	٣	٥	٤	٦	٨	٢	٢	٥	٤	٦	٦
	٨	٥	٧	٤	٦	٣	٥	٢	٩	٦	٦	٤	٥	٣	٤	٢
ع	٤	٠	٤	٣	٩	٣	٤	٧	٣	٦	٨	٢	٤	٧	٤	٦
	٣	٦	٤	٧	٥	٨	٦	٩	٧	٢	٨	٣	٧	٢	٨	٣
غ	٩	٠	١	٦	١	٩	٨	٤	٦	٣	٢	٨	٧	٦	٤	٢
	٨	٤	٨	٧	٦	٥	٩	٠	٧	١	١	٥	١	٦	٨	٢
ف	٨	٣	٦	٥	٤	٢	٨	٩	٦	٦	١	٠	٣	٦	٨	٢
	٦	٧	٥	٤	٦	٩	٨	٤	٥	٧	٣	٤	٢	٨	٩	١
ق	٤	٨	٦	٥	٤	٨	٧	٦	٩	٨	٣	٤	٧	٣	٨	٩
	٦	٤	٧	٤	٦	٧	٦	٤	٦	٦	٤	٧	٣	٤	٦	٨

الفصل الثاني

تعلم كيف تتواصل



اننا نحاول في الصفحات القادمة فهم المعاني المختبئة خلف الكلمات وذلك من خلال التعمق في فهم الاحاسيس التي تتضمنها الكلمات حيث يحدث الاتصال عبر الايمائات والنظرات وبدون تبادل الكلمات يمكنك ان تخمن ماذا يقول الآخرون.. فتعال بنا عزيزي رجل البيع نتأمل في ملامح الإنسان وطريقته في الوقوف والجلوس والإستماع لنفهم كل مايقوله دون أن ينطق بكلمة واحدة.



اولاً الوجه

إذا دققنا النظر في الوجوه لا نكاد نرى وجهين متشابهين تمام التشابه غير انه عموماً يعتبر الوجه اكثر أجزء الجسم قدرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس.

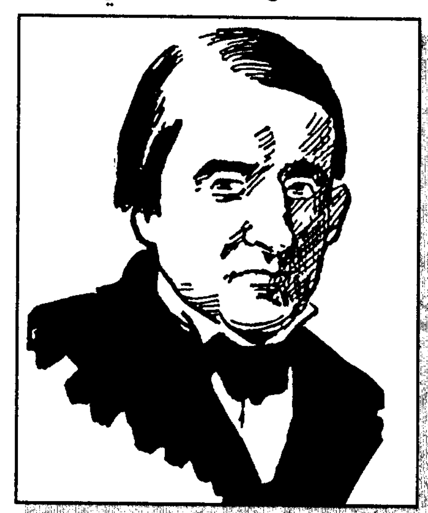
وتنقسم الوجوه بصفة عامة إلى ثلاثة أنواع:

الوجه المستطيل



يدل على العقل والذكاء وقوة الإرادة

الوجه البيضاوي



يدل على الذوق الرفيع وشدة الذكاء

الوجه المستدير

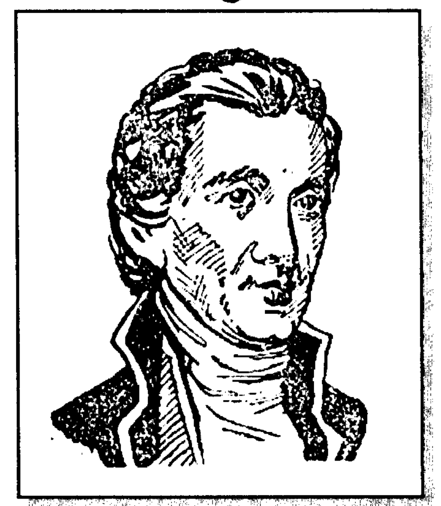


يدل على النشاط والحيوية وشدة الذكاء

هذا وسوف نتحدث فيما يلى عن ملامح الوجه بشىء من التفصيل ..

الوجـوه والأمـزجـة:

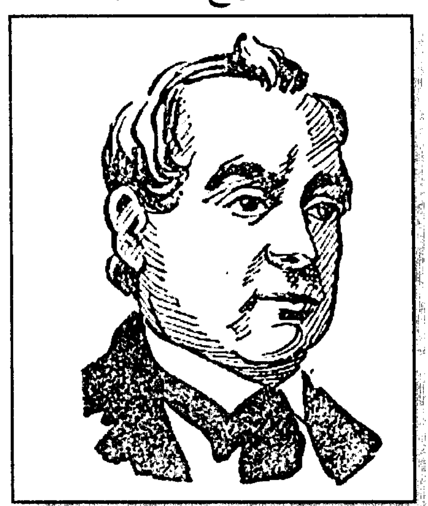
المزاج العضلى



أصـــحـــاب هذا المزاج أهل البطش والنفـوذ على مـعـارفـه يقـوده بأفـكاره وأعـمـاله كـمـا يشاء وهم لا يميلون إلى الملاطفة ولين المعاشرة

ووجوههم من النوع المستطيل

المزاج الحيوى



أصحاب هذا المزاج ميالون إلى الرياضـة ولا يسـتطيعـون البطالة وكلنهم يفضلون اللهو عن الأعمال الشاقة ويتميزون بالذكـاء وسرعـة الخاطر وهم أهل عواطف غير مستقرة

ووجوههم من النوع المستدير

المزاج العصبي



أصحاب هذا المزاج يتميزون بشدة الإحساس وسلامة الذوق وحب الجمال وحدة الذهن ودقة الشعور ووجوههم من النوع البيضاوي

ثانياً الذقن

هو أكثر الأعضاء علاقة بأخلاق الناس .. وذلك لأنه من الفك السفلى الذى يقابل المخيخ فى مؤخرة الدماغ .. وبين المخيخ وذلك الفك علاقة قوية فمن أهم وظائف المخيخ الحب والإرادة وهذه الخصائص ترتبط بالفك السفى ومنه الذقن ومن ثم يعتبر الذقن دليل الإرادة والحب الجنسي ..

وفي الذقن بروزان واضحان:

* البروز الأمامي: وهو الذقن الحقيقي.
* البروز الخلفى: وهو المنطقة تحت الأذن ويطلق عليها

الذقن:

هو أكثر الأعضاء علاقة بأخلاق الناس .. وذلك لأنه من الفك السفلى الذي يقابل المخيخ في مؤخرة الدماغ .. وبين المخيخ وذلك الفك علاقة قوية فمن أهم وظائف المخيخ الحب والإرادة وهذه الخصائص ترتبط بالفك السفلى ومنه الذقن ومن ثم يعتبر الذقن دليل الإرادة والحب الجنسي ..

وفي الذقن بروزان واضحان:

* البروز الأمامي: وهو الذقن الحقيقي.
* البروز الخلفى: وهو المنطقة تحت الأذن ويطلق عليها الحنك.

هذا ويلاحظ أن:

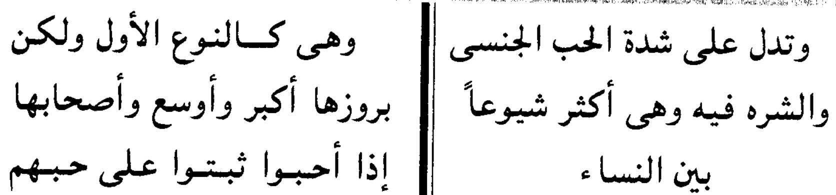
* بروز الذقن ... دليل على الحب.
* بروز الحنك ... دليل على الثبات.
* قصر الذقن ... دليل على الضعف.

وتنقسم الذقن:

من زاوية أحوال بروزها الأمامى إلى خمسة أشكال هي:

الذقن المحددة ذات البروز المستدير

وتدل على شدة الحب الجنسى والشره فيه وهى أكثر شيوعاً بين النساء

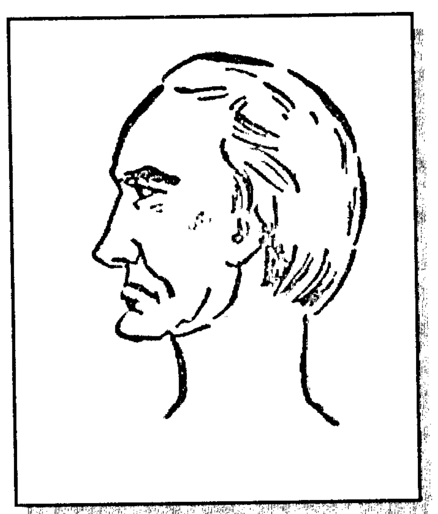


الذقن المستدير الواسع



وهى كـالنوع الأول ولكن بروزها أكبر وأوسع وأصحابها إذا أحبـوا ثبتـوا على حبـهم والمرأة هنا شـديدة المحبـة لزوجها حتى ولو أساء إليها وقهرها

الذقن المفرصة



وهى مـزدوجـة البـروز حـتى يخيل إليك أنها مقسومة إلى قسمين طوليين وأصحابها لا يستطيعون العيش بدون محبوب حتى أن المرأة من أصحاب هذه الذقون قد تخرج عن حدود الياقة في حبها

الذقن المربعة الواسعة



وهى تدل على شدة المحبة التى تقترب إلى حد العبادة وأصحابها هم أهل العشق الذين يصلون إلى درجة الجنون ..

الذقن المربعة الضيقة



وهى التي يكون بروزها من الأمام خطا عرضيا مستقيما ولكنه قصير وأصحاب هذه الذقون كثيرى المحبة ويغلب عليهم الميل الى عمل الخير والمرأة هنا يغلب عليها أن تتزوج رجل أدنى منها منزلة لأنها تحبه ولا تلتفت إلى فقره

ثالثاً الأنف

هى آلة الشم في الإنسان وعلى صحته تتوقف هذه الحاسة فإذا كان نحيف التركيب دقيق النسيج كان شعور الإنسان بالروائح أتم وأدق ويمثل الأنف أيضاً آلة الهواء إلى الرئتين .. لاذ فان حجمها يجب أن يتناسب مع حجم الرئتين، وللأنف أيضا دخل فى الصوت فاتساع تجاويفه يزيد الصوت قوة وجهارة .. لذا كان صوت الغلام لا يخشن إلا بعد أن يتم تكوين انفه ويتسع تجويفه.

أشكال الأنوف:

للأنوف أشكال عديدة تختلف باختلاف اطوالها واختلاف ارتفاع جسورها .. وعموماً يمكن التمييز بين خمسة أنواع منها:

الانف الروماني



يمتاز بارتفاع قصبة ووجود الأرنبة وهو دليل العظمة وعلو الهمة

الأنف اليوناني



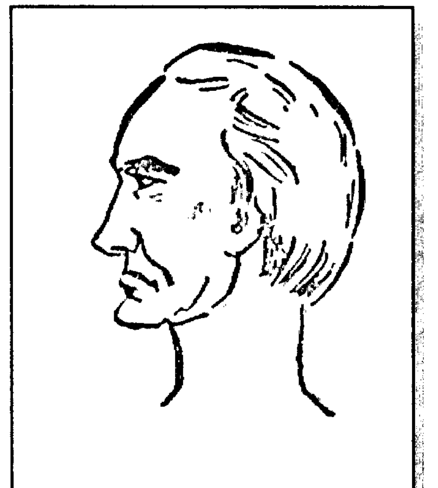
وهو مستوى يكاد يكون مع الجبين على خط واحد لولا انحدار خفيف تحت الحاجبين وهو دليل الدقة والأناقة وسلامة الذوق

الانف الاسرائيلي



وهو مـــــرتفع الوسط ثم ينضغط عند الطرف كـالقنطرة وهو دليـل على الاقـــتـــدار بالتجارة في جميع أنواعها.

الانف الافطس



وهو مـا تطامنت قصبتـه وانفـرشت مناخـره وهو دلـيل الانحطاط والضعف

الانف الأزلف



وهو مقعر فى الوسط مع دقة الأرنبة التى تنتهى برأس حاد وهو دليل على خفة الدم

هذا وبالنظر إلى بروز الأنف فى جملته على صحيفة الوجه فان الأنوف تنقسم إلى ثلاثة أنواع هى:

الانف المدافع عن النفس



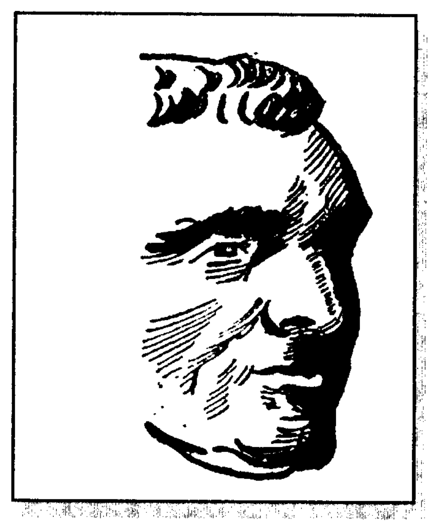
يمتاز بعرض ثلثة الاخير فقط وصاحبه لا يهاجم ولكنه متهيىء للدفاع عن نفسه .. يحب الجدال ولكنه سريع الغضب

الانف المدافع عن الاهل



يمتاز بأن بروزه فى نحو منتصفه ويدل على أن صاحبه شديد الغيرة على أهله

الأنف المعنوى



ويمتاز بأن عرضه فى أعلاه وصاحبه

مجازف ومتهور

رابعاً الخدود

تختلف دلالات الخدود باختلاف أشكالها وألوانها وعلى شكل الخد يتوقف شكل الوجه وعموماً يمكن التمييز بين الأنواع

كرسى الخد



وهو ما ارتفع من الخد ويدل على أن صاحبه شديد الدفاع عن نفسه وعن ذويه

الغمازة



وهى الدوارة التى تبدو فى الخد عند الضحك وتدل على ميل صاحبها إلى السرور وبساطة القلب وسلامة النية

الصدغ



وهو ما بين العين والأذن وكبره يدل على القدرة والكبرياء

الاستحياء

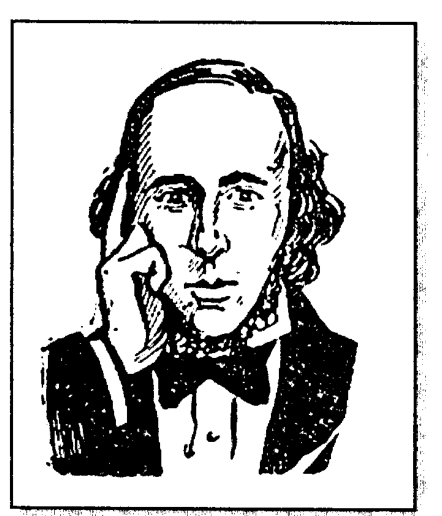


وهو تصاعد الدم إلى الوجه عند سماع ما يخجل ويدل على رقة الشعور ولطف الخلق

خامساً الجبهة

اذا تفرست في جباه فلن تجد جبهتين في شكل وقياس واحد تماماً..
فلابد من اختلاف بعضهم عن بعض الآخر من عدة زوايا منها:

سعة الجبهة



وهي تدل على كبر الرأس ومن ثم العقل والحكمة

تغضن الجبهة



وهو ما يظهر في عرض الجبهة من الثنايا المتوازية وصاحبها من الثنايا المتوازية وصاحبها ميال إلى عمل الخير ومشاركة الناس في متاعبهم ومصائبهم ..

تغضن ما بين الحاجبين

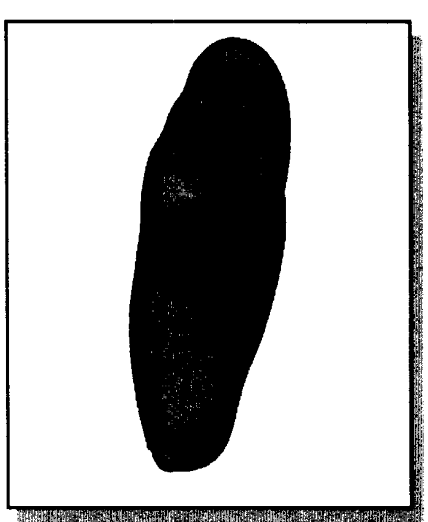


إذا كـان التغـضن مـتعـدداً دل على أن صاحبه حازمـاً وإذا كـان مزدوجاً دل على أن صاحبه عادلاً وإذا كـان مـفـرداً دل على الأنفـة وشرف النفس

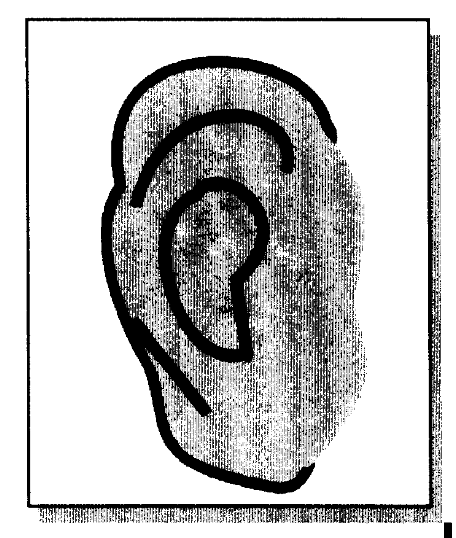
سادساً الأذن

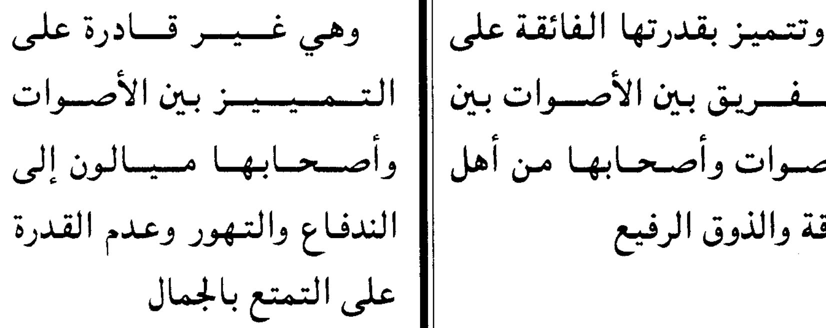
هي آلة السمع فى الإنسان وإذا كانت عظيمة دلت على قوة هذه الحاسة ويمكن التمييز بين أنواعها التالية:

الاذن المستطيلة
من اعلى الى اسفل



الاذن العريضة





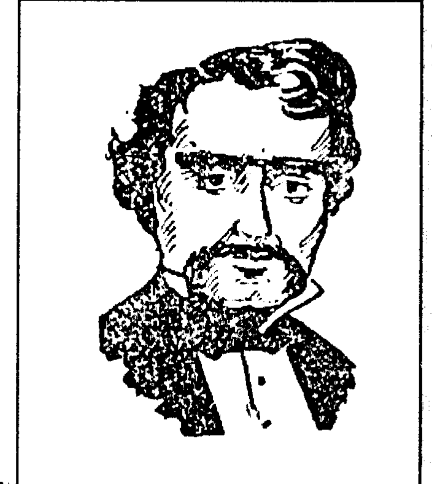
وتتميز بقدرتها الفائقة على التفريق بين الأصوات بين الأصوات وأصحابها من أهل الرقة والذوق الرفيع

وهي غير قادرة على التميز بين الأصوات وأصحابها ميالون إلى الندفاع والتهور وعدم القدرة على التمتع بالجمال

سابعاً الحواجب

تنقسم الحواجب من حيث أشكالها إلى:

الحواجب المتحدة
في خط واحد



يتميز أصحابها بسوأ الخلق والمي إلى النظر إلى ما في يد الغير والعبوس والكتمان

الحاجبان فى قوس
واحدة



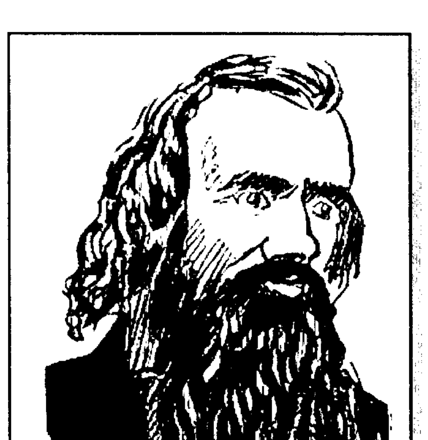
يتميز أصحابها بخفة الدم ورقة الخلق ولكنهم من النوع سوداوى المزاج

الحاجبان في
قوسين مستقلين



صاحب هذه الحواجب يقظان
سريع الانتباه كثير الحذر

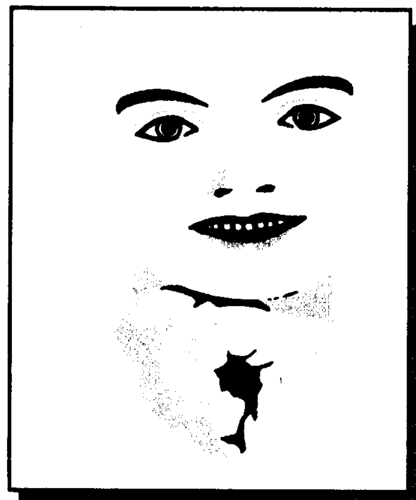
الحواجب المنفرشة



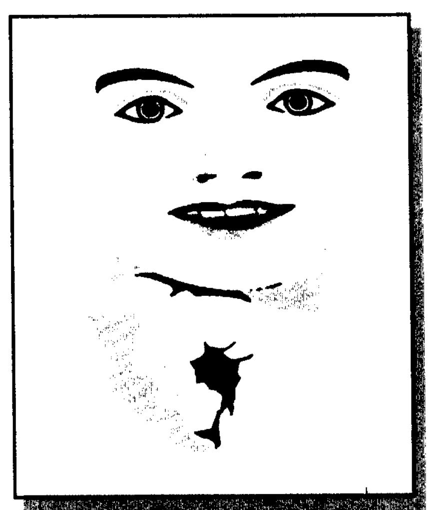
أصحاب هذه الحواجب من
ذوى الخلق الناقص

ثامناً الأسنان

وهما أداة القطع والقضم لدى الإنسان وتتعدد أشكالهم على النحو التالي:

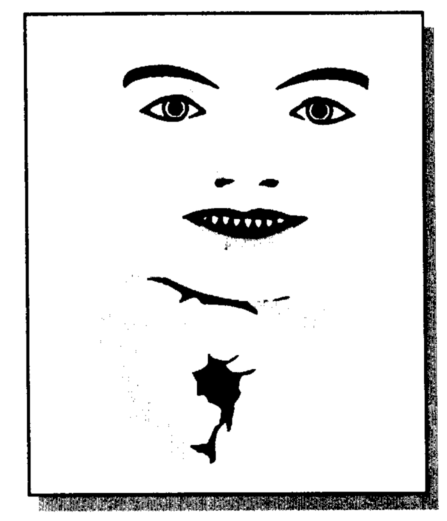
الاسنان المتلاصقة	الاسنان غير المتلاصقة
	
ويتميز أصحابها بالقوة والصحة والعافية والاستقرار النفسي	ويتميز أصحابها بحسن الطالع والنظرةالإيجابية للحياة وهم ميالون إلى المغامرة

الاسنان المستوية



أصحابها من النوع السوى الذى تظهر الانفعالات على وجه بوضوح

الاسنان المدببة

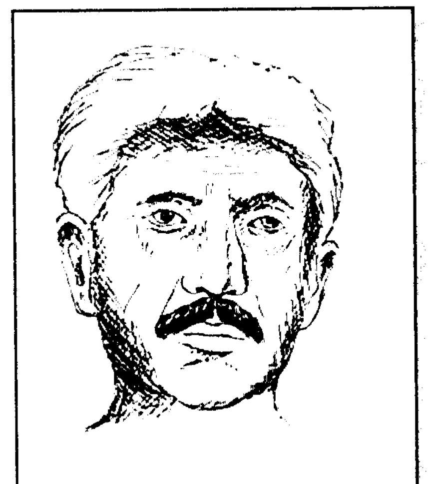


أصحابها من النوع العصبى المزاج ولكنهم طيبون لا يحملون حقد لأحد ..

تاسعاً الاجفان

وهى ذلك الغطاء الذى يحمى العين وتظهر عليه بعض التجعدات التى لها دلالات معينة ..

الاجفان ذو التجعد والوحد



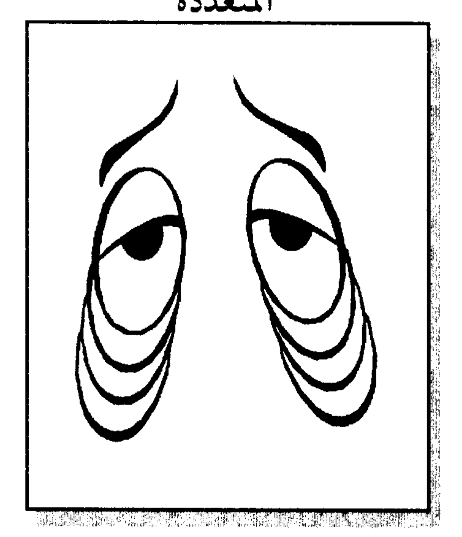
أصحابها من النوع قوى الإرادة الواثق فى نفسه الحازم فى قرارته

الاجفان ذو التجعد الثنائى



أصحابها من النوع الغير مبال بما حوله شديد التركيز على نفسه وعلى احتياجاته العادية والمعنوية

الاجفان ذو التجعدات المتعددة



صاحب هذه الأجفان محبا للأسرة والعشيرة ميالا إلى المرح والأماكن الهادئة

عاشراً الشفاة

* ان الشفاة تترجم العواطف بلسان لا تفهمه الاذان فتدل بغلظتها او رقتها... بروزها او غورها... باستخرهائها او تراكبها بحمرارها او اصفرارها... على المحبة او الفرح او البغض... او الحزن.
* والشفاه اكثر إحساسا باللمس من سائر سطح الجلد فاللمس يعقبه انعطاف ينجم عن اتصال عصبى بين الشفاه ومركز الحب فى المخيخ وبينها وبين الذقن.
* والشفاه تتعدد أنواها ودلالتها على النحود التالي:

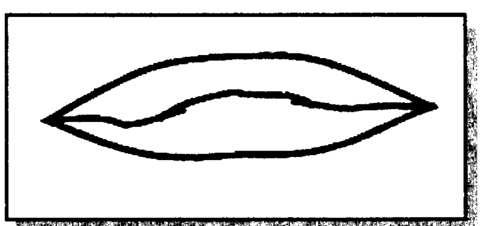




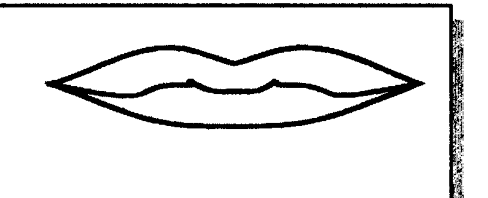
اكثر الشفاه دلالة على الصداقة ما كان جزؤها الأحمر غليظا بارزا بغير استرخاء واصحاب هذه الشفاه بيوتهم مفتوحة للضيوف وموائدهم مباحة لأبناء السبيل



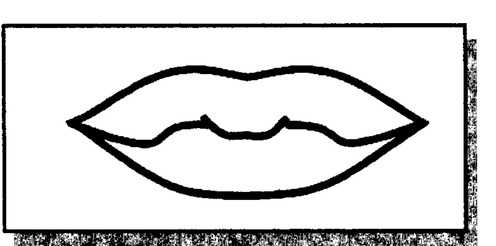
الشفاه الرقيقة تدل على ضعف الرغبة فى الحياة والميل إلى الجنس الآخر واصحابها لا يميلون إلى التقبيل وإذا قبلوا كانت قبلاتهم باردة



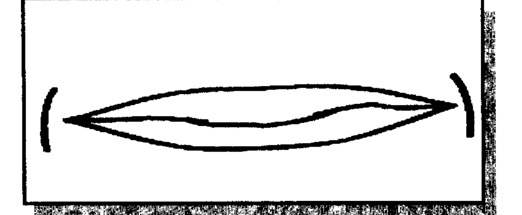
إذا حدث انحراف فى الشفة السفلى ذات الجزء الأحمر الغليظ دل ذلك على شدة الغيرة



إذا حدث انحدار فى الشفة العليا نحو الأسفل فان صاحب تلك الشفة يتسم بالرزانة وعدم الميل إلى المجون



إذا كانت الشفة العليا على خط عمودى بما يشبه الإشارة بالفم كان صاحب تلك الشفة صعب الانقياد ويريد أن يقود اتباعه



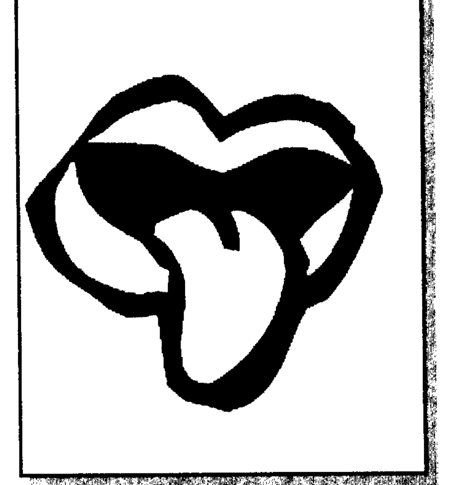
إذا كانت الشفتان غائرتين فى الوسط وبارزتين عند زاويتى الفم فان أصحاب هذه الشفاه لا خوف عليهم من التهور أو الانقياد وراء العواطف



إذا صارت الشفتان تجعدا واحدا يستطيل إلى اسفل الذقن دل ذلك على حب التألق والتدقيق فى كل شيء

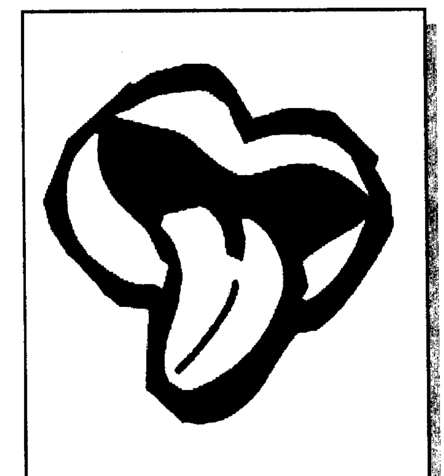
احد عشر: اللسان

اللسان الأبيض



صاحبه يتميز بالحكمة والتأنى

اللسان الاصفر



هذا اللسان إذا كانت به عروق مائلة للسواد فانه يدل على الثرثرة وكثرة الكلام أما إذا كانت به عروق مائلة للاخضرار فانه يدل على الحكمة والبرهان

اثنى عشر: العيون



لا عبرة لديها بالغنى أو الفقر ولا بالعلم أو الجل ولا بالقوة أو الضعف .. وهى تقدم نفسها إليك تخاطبك فتوحي إليك فى لحظة ما لا يستطيعه اللسان فى ايام .. وللعين دلالات يعجز عنها اللسان .. فمنها العيون الواثقة .. والخائفة .. والجريئة .. والناقذة .. والمتوحشة .. وهى تحمر من الغضب .. وتبرق من الانعطاف .. وتذبل من العشق .. وفيما يلى بعض صفات العيون:

حجم العين

● كبر حجم العين



كبر حجم العين دليل على اقتدارها على النظر فالعيون الواسعة تدل على شخصية حساسة وشجاعة وقيادية.



والعيون المتوسطة تدل على الاعتدال ..



والعيون الضيقة تدل على الرغبة فى الابتعاد عن الآخرين ولكنها تخلص إذا شعرت بالحب والحقيقى

●جحوظ العين



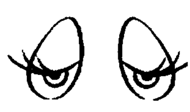
أى بروز المقلة نحو قصبة الأنف .. وأصحاب هذه العيون أهل فصاحة فى الخطابة وسهولة فى الكتابة



واتجاه العين الى اعلى يدل على المذلة



اتجاه العين إلى اسفل يدل على التواضع



الجفن المنكسر يدل على الرغبة فى الرجوع عن الخطأ



تجعد الآفاق يدل على الوفاء بالعهد.

ألوان العيون

خصائص العيون ليست فى ألوانها وإنما فى صفائها وكدورتها وفى حركتها وسكناتها وإشراقها وانطفائها .. مما لا يعبر عنه بالصور والا بالكلام وإنما هو سحر لا يستدل عليه بغير العواطف

العيون الزرقاء

تدل على رقة الطباع والأخلاق..

العيون السوداء

تدل على الحيوية والمرح والجاذبية.

العيون العسلية

تدل على الذكاء والرقة والشجاعة.

العيون الخضراء

تدل على الخبث والمكر.

العيون الرمادية

تدل على طباع عنيفة وقدرة عى الملاحظة وليس للحب مكان لديها.

العيون البنية

تدل على حب العمل الجاد والعطف على الآخرين.

نظرات العيون

النظرة القوية

دليل على القدرة على تقييم الآخرين.

النظرة المراوغة

دليل على الخجل الفطرى وصعوبة التطلع إلى وجوه الآخرين.

النظرة المرتعشة

دليل على اللامبالاة وعدم الاستقرار النفسى.

النظرة المنكسرة

دليل على العجز وعدم القدرة على تحمل الأخطاء.

النظرة الطيبة

دليل على الإشراق والجاذبية.

النظرة الناعسة

دليل على القدرة على اكتساب الصداقات بسرعة وكذلك فقدها بسرعةج أيضا.

النظرة الغاضبة

دليل على السخط والكراهية.

النظرة البعيدة

دليل على الغرور والعجرفة

لغة العيون

نظرة العلو والتسامح



النظرة العدوانية



نظرة التفكر والتأمل



النظرة الثاقبة




نظرة المرح والانسجام


نظرة الدهشة والاستغراب


نظرة المكر والدهاء


نظرة اللامبالاة


نظرة الحب والهيام


نظرة السرحان وعدم التركيز

ثلاثة عشر: العنق

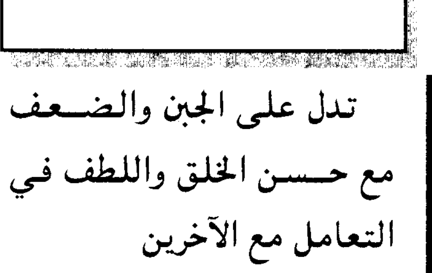
العنق القصير الغليظ



تدل على القوة والشجاعة والثبات والصبر

العنق الطويل الدقيق

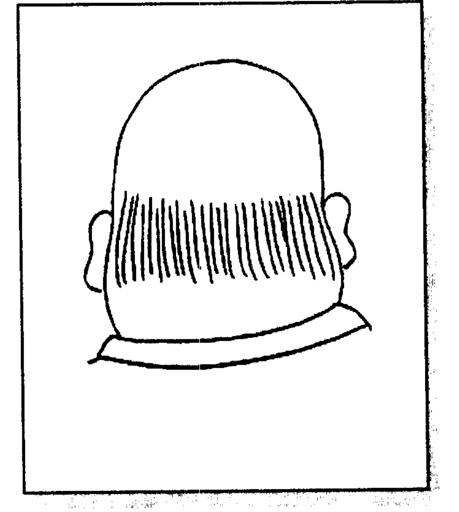




تدل على الجبن والضعف مع حسن الخلق واللطف في التعامل مع الآخرين

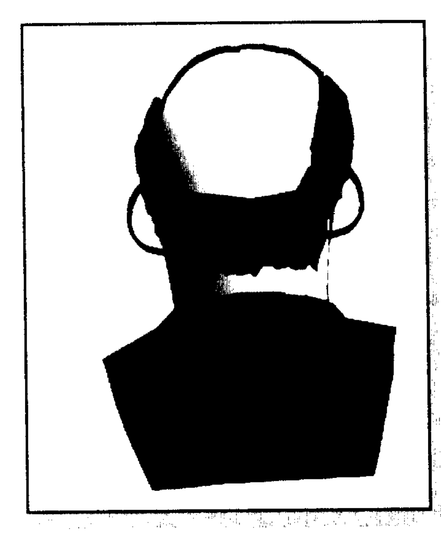
رابع عشر: القفا


القفا الكبير الضخم



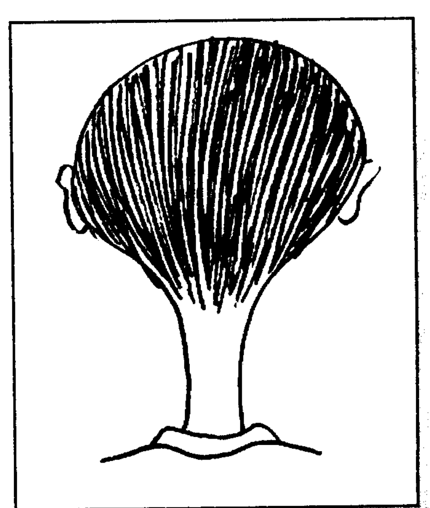
يدل على أن صاحبه غبى وأحمق سريع الغضب تستطيع المرأة السيطرة عليه بسهولة

القفا الصغير منخفض الارتفاع



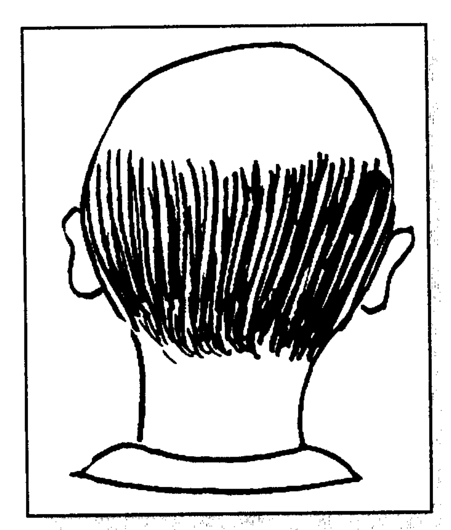
يدل على أن صاحبه شخص ماكر انهازي لا يمكن الوثوق به

القفا الضعيف للغاية



يدل على أن صاحبه منطويا على ذاته سلبي شديد الاعتماد على الآخرين

القفا المتوسط المعتدل



يدل على أن صاحبه إنسان موضوعي وعقلاني يسعى لخدمة الآخرين


أهدى كتابي هذا
إلى الإنسانة التي أوحت
إليّ بفكرته !!

خامس عشر: اللون المفضل

اللون البيض

دليل البراءة والغنى والترف.

اللون الأحمر

لون يثير المشاعر ودليل الحيوية والنشاط عند الرجال غير انه دعوة مثيرة للجنس

اللون الأسود

يدل على الحزن .. غير انه يتسبب في فقدان مشاعر الثقة عند الآخرين.

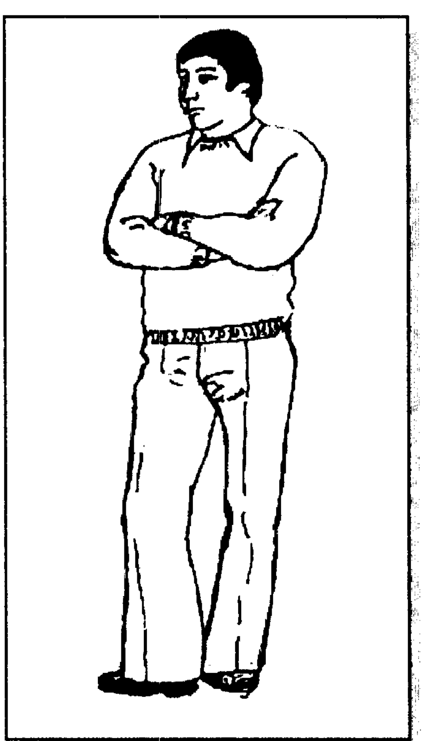
اللون الازرق

يدل على الشرق والطهارة والرغبة فى السلام.

اللون الأخضر

يدل على التوتر العصبى السريع .. والقدرة على ضبط المشاعر عند الإثارة كما أن أصحاب هذا اللون يتحملون الصبر وهم اجتماعيون.

سادس عشر: طريقة الوقوف



عندما نميل بجسمنا بإحدى القدمين عن الأخرى دليل على الشخصية غير الثابتة



وضع اليدين في الجيوب دليل على شخصية منسجمة ولكنها تكون عرضة للانتقاد من الآخرين



القــامــة منتــصــبــة ..
والخطوات ثابتة .. دليل على
الحزم والثبات



الظهر المنحنى اثناء المشى
دليل على الخداع وصاحب
هذه المشية لا أمان له



إحدى الركبتين قريبة من الأخرى دليل على عدم الشعور بالأمان



المشى ببطء والقامة منحنية دليل على الضعف والقهر

سابع عشر: الاسم

يقسم الباحثون حروف الأسماء إلى أربعة مجموعات هى:

حروف عقلانية	أ	ح	د	ن	ص	ج	ت	–	–
حروف عملية	ع	و	ذ	م	غ	–	–	–	–
حروف عظيمة	س	ط	ز	ب	س	ت	هـ	ث	ر
حروف بدبيهية	ق	ف	ض	خ	ي	ك	ظ	–	–

ويمكن التوقع بتصرفات المتحدث من خلال اسمه .. فلو كان الاسم محمد مثلا:

\ حروف عقلانية: (ح)

\ حروف عملية: (د ،م)

حروف عاطفية: ---

حروف بديهية:---

\ تميل تصرفات المتحدث إلى المجموعة الثانية ..

وقد تم تمييز المجموعات على النحو التالي:

⋆ المجموعة العقلانية:

تدخل تحت عنصر الهواء " أبراج الجوزاء .. الميزان .. الدلو " ... وأصحاب هذه المجموعة يتعاملون بحكمة وذكاءو لديهم قدرة علي الفهم والتحليل ومواجهة المشكلات.

* المجموعة العملية:

تدخل تحت عنصر التراب " أبراج الثور .. العذراء .. الجدى " ... وأصحاب هذه المجموعة يكرهون الإهمال والتسيب ويكونون محل ثقة الآخرين ويحبون العمل لساعات طويلة دورن ملل ..

* المجموعة البديهية:

تدخل تحت عنصر النار " أبراج الحمل .. الأسد .. القوس " .. وأصحاب هذه المجموعة غير قادرون على مواجهة الواقع حيث انهم يميلون إلى الخيال .. غير أن لديهم الحاسة السادسة قوية ..

* المجموعة العاطفية:

تدخل تحت عنصر الماء " أبراج العقرب .. الحوت .. السرطان " .. وأصحاب هذه المجموعة ذو مزاج متقلب تتحكم العواطف فى تصرفاتهم وقراراتهم .. لديهم قدرة فائقة على الابتكار والإبداع ..

ثامن عشر: التوقيع

عادة ما يستخدم التوقيع فى العمل ويكون مكونا من حرفين فقط .. اسم المتحدث واسم والده ومن ثم نأخذ أول حرف من اسمه وأول حرف من اسم والده ونضعه على مقياس الأحرف التالى لنتنبأ بتصرفاته:

أ	ب	ك	د	ع	ف	ج	ح	ط
ز	ق	ل	م	ن	ش	ص	ض	ر
س	ت	خ	ظ	و	ث	ي	ذ	هـ
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩

حيث يدل هذا المقياس على ما يلى:

١ ◄ إنسان صريح .. مؤثر .. فعال .. قيادي.
٢ ◄ اجتماعى .. رزين .. هادىء .. طموح.
٣ ◄ شديد الإقناع .. مؤثر فى الآخرين.
٤ ◄ عنيد شديد البأس .. ميال إلى الغموض.
٥ ◄ يعشق الحرية وحياة الانطلاق .. ويكره الكبت.
٦ ◄ مسئول يمكن الاعتماد عليه .. يعشق تحمل المسئولية.
٧ ◄ يميل إلى العزلة والوحدة ويكره الحياة الاجتماعية.
٨ ◄ جرىء شجاع .. ذو عزيمة جبارة وطموح عالى.
٩ ◄ خيالي غير مادى .. لديه نزعة إنسانية تجعله يميل إلى التضحية من أجل الآخرين ..

عزيزي رجل البيع
انتبه ..

السطور المستوية عند التوقيع .. تدل على هدوء كاتبها وانتباهه لما حوله.

الخط الصاعد .. دليل الإقدام والهمة والنشاط.

الخط النازل .. دليل على الجبن والمرض وضعف الإرادة.

الخط المتناسق الحروف الخالى من الشطب .. دليل على الترتيب والنظافة.

إذا لوحظ فى خط الفارمت صعودا فى أواخر السطر .. دليل على الإقدام والذخ أيضا ..

أما الخط المتواصل الحروف .. دليل العجلة والتسرع ..

المساواة فى أحجام الكلمات .. مزاج ثابت ..

عدم المناسبة فى أحجام الكلمات .. دليل على التردد ..

تكبير حروف الكلمات .. دليل على الإسراف ..

الخط العمودي .. بطىء التفكير ..

التاسع عشر: الاستماع



وضع اليد على الأذن .. دليل على التفكير أو الرغبة في عدم الاستماع إلى الآخرين



وضع الأصابع داخل الأذن أو ثنى الأذن إلى الأمام يدل على الرغبة فى عدم الاستماع إلى هذا الحديث الممل



فرك الأذن دليل على الرغبة في
التخلص من الضجيج

عشرون: طريقة النوم

النوم فى وضع
الجنين



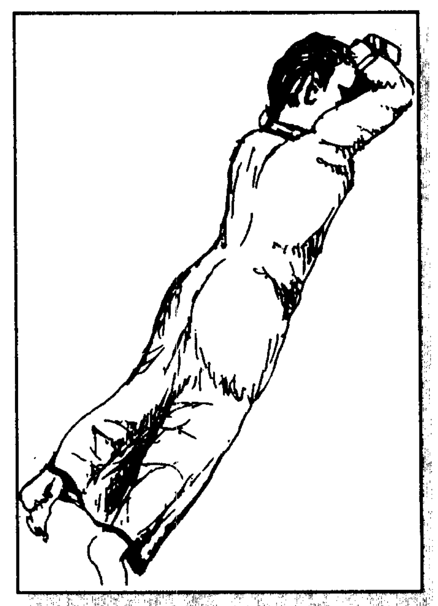
يدل على الراحة والتوازن الصحي والرضا التام عن النفس

وضع الساق ممدودة
والأخرى متنية



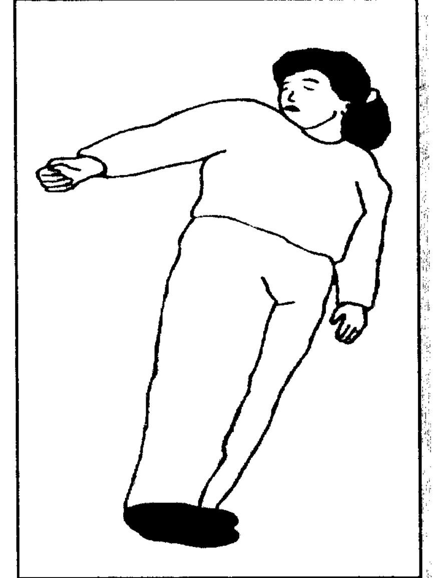
دليل على وجود شخصية مزدوجة ونوع من الصراع الداخلي كالثقة بالنفس والخجل في آن واحد

النوم فى حالة الانبطاح



أى الوجه إلى اسفل ممتدان إلى الخارج يدل على شخصية نظامية قوية وقدرة شرسة على القتال

الاستلقاء على الظهر مع الاسترخاء التام



أشخاص سعداء واثقون من أنفسهم

واحد وعشرون: الأزياء

حسن الهندام نظيف الثياب

كريم محب للترتيب ثابتا على مبادئه مواظبا على عمله

نظافة داخلية دون الخارجية

ينظر إلى الحقائق ولا يلتفت للمظاهر لا يهمه مدحه الناس أم ذموه!

ظافة خارجية دون الداخلية

يتميز بالرياء والمداهنة

ثوب نظيف غير مرتب

مسرف .. كسلان

الثوب الواسع غير النظيف



ثوب جديد وحذاء قديم اوبعض الملابس ضيقة والبعض الآخر متسع

ضعيف الرأى قصير النظر لا يصلح للواظائف القيادية

الثوب الواسع المرتب النظيف

دليل على صبر صاحبه ومواظبته مع اعتدال مزاجه

دليل على أن صاحبه مهملا وكسولا

ثاني وعشرون: طريقة الجلوس



إذا كان الشخص جالسا ويداه ملتفتان أحدهما ويداه ملتفتان أحدهما فوق الآخرى وساقاه أحدهما على الأخرى فان ذلك الشخص لا يشعر بالأمان



إذا كان الشخص يجلس ويداه ملتفتان فان ذلك يدل على السلبيلة والشعور بالخجل



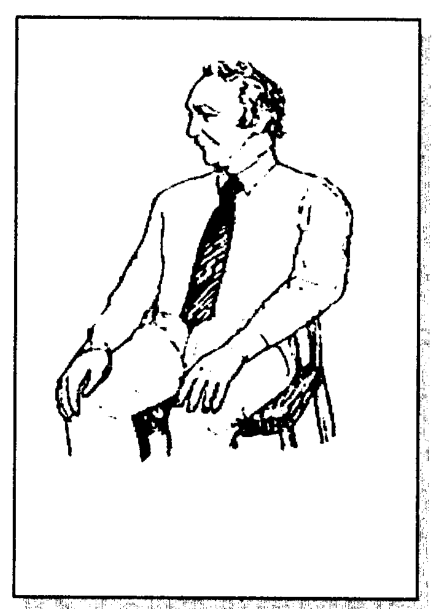
إذا كان الشخص يجلس على الكرسي ويرفع ساقه على ذراع الكرسى فان ذلك يدل على عدم الاهتمام واللامبالاة والتقليل من شأن الآخرين



إذا كان الشخص يجلس والذراعين معقودتين دل ذلك على الرغبة فى حماية الجزء العلوى من الجسم



إذا كان الشخص يجلس وإحدى ساقية على الأخرى دل ذلك على الرغبة فى حماية الجزء السفلى من الجسم أو الرغبة فى الذهاب إلى دورة المياه



إذا كان الشخص يجلس ساقاه متجاورتان جنبا إلى جنب دون أن تلتصق إحداهما بالأخرى واليدين في حالة استرخاء دل ذلك على وجود الشخص فى منطقة محببة إليه يشعر فيها بنوع من الاسترخاء والراحة النفسية

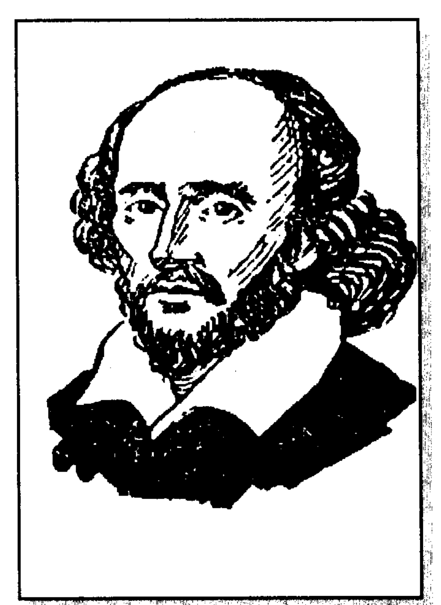
ثالث وعشرون: حجم الرأس

الرأس الكبيرة



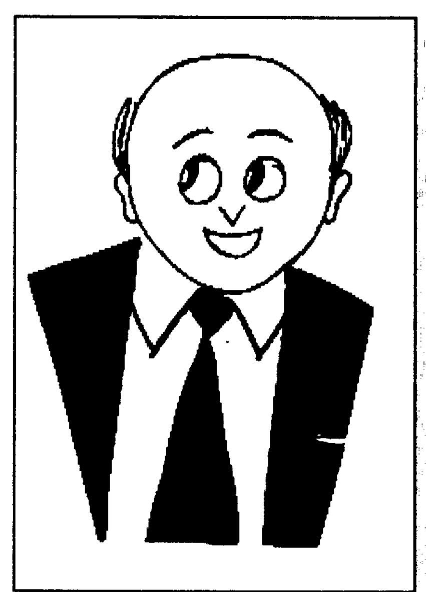
تدل على أن صاحبها ذو فكر ثاقب وعقل راجح ويتمتع بقدر على من الذكاء والفطنة

الرأس الضخمة



تدل على أن صاحبها أحمد وغبى .. ضيق الأفق .. عدوانى الطبع يستطيع استثارة كل من يعرفه

الرأس الصغيرة



تدل على أن صـاحـبـهـا انتهازى يفتقد إلى قيم الكرم والشجاعة والتضحية

الرأس المحدبة



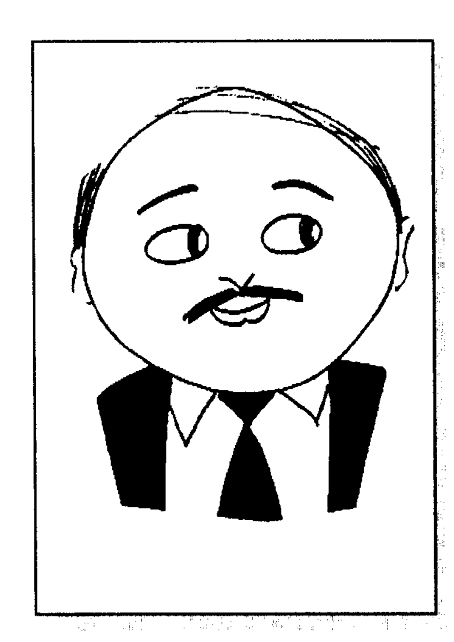
تدل على أن صـاحـبـهـا عاطفى ومتسامح وخيالى .. شديد الإخلاص محب للآخرين

الرأس شبه المدببة

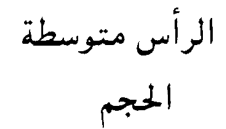


صاحبها أنانى ذو حب طاغى للتملك .. حقود غيور

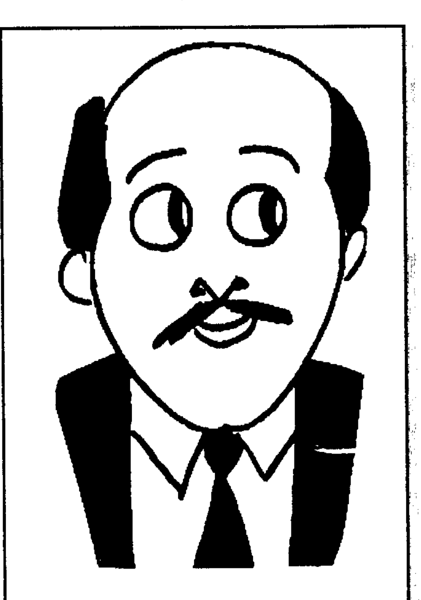
الرأس البيضاوية



صاحبها ذو أخلاق عالية.. غير انه لا يحب الاندماج مع الآخرين أو الدخول في علاقات معهم

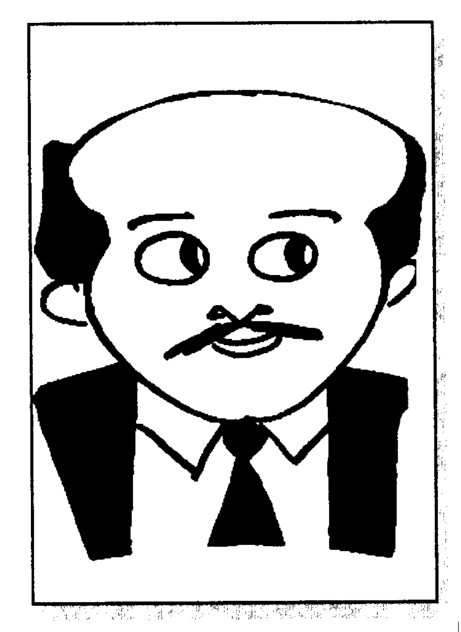


الرأس متوسطة الحجم



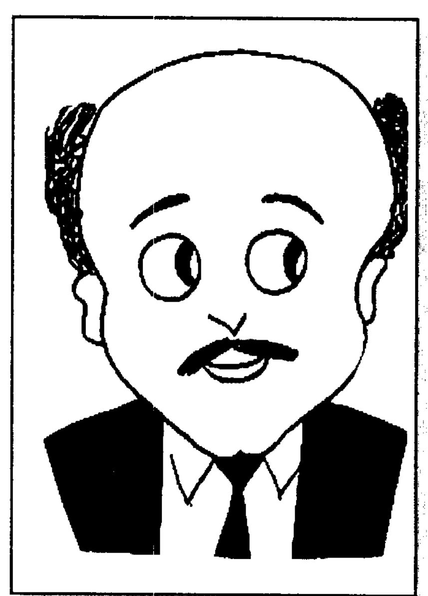
صاحبها ذو مزاج معتدل ويتميز بالتريس والاتزان والصحة

الرأس العريضة

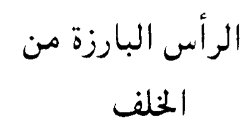


صاحبها متهور .. مغامر .. مجازف كثيرا ما يقع فى المشكلات

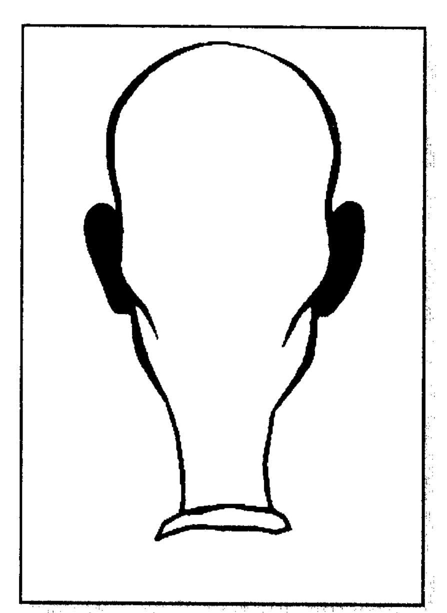
الرأس المنزلقة



صاحبا شديد القسوة سليط اللســـــان .. يميل إلى إيذاء الآخرين



الرأس البارزة من الخلف



صـاحبـهـا يتـمـيز بالصـدق وحسـن النيـة وصـفـاء النفس وطيبة القلب

استراحة
كلام في الحب والرومانسية

معنى الحب



تقول حب .. وفي طياته عجب أو تعرف معنى الحب أو تدرك دق القلب تكبلنى كلمات تجذب أفكارى تحملنى فى سماء تلهب وجدانى وتقول أهواكى .. وتقول مولاتى وتقول وتقول .. كلمات تغوينى لكن الآن .. أسأل داخلك الإسان أو تعرف حقا معنى الحب أو أتدرك حقا دق القلب

عبير حسن الإمام - الشرقية

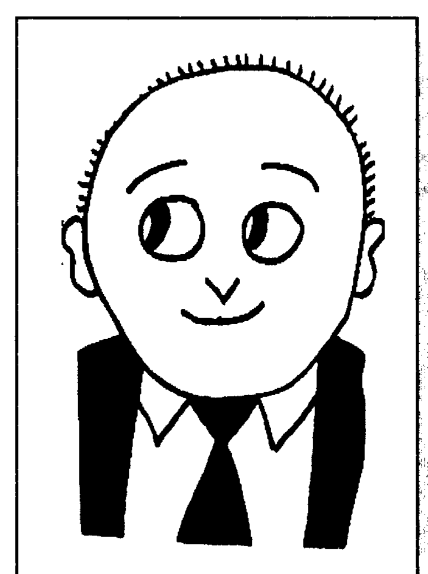


ما بين عيناك والبحر
وشوشات .. وثرثرة
ما بينهما .. عسل واشتعال
ومسافات تكفى كى تقتل ألفا من العشاق
هذا قلبى خذه كتابا مفتوحا
وتنقل بين حواريه .. وتملك من شئت من جواريه
يا من تقف فوق الرأس المتعبة .. قد حان لك أن تجلس الآن
كل العصافير التى حطت بشباك البيت .. تبينت اليوم انه لم يكن لى بيت
تغسلنى أمواج البحر بعينيك .. وتهدهدنى فأنام قريرا
حينا آخر تقذفنى فوق الشط وحيدا ..
من عيناك .. ملهمتى ومعذبتى .. تخرج كل عصافير الشعر
تشعل فى سعير الأشواق وتحلق بى فوق روابى الحلم ..

محمود المصلى

رابع وعشرون: الشعر

الشعر القصير



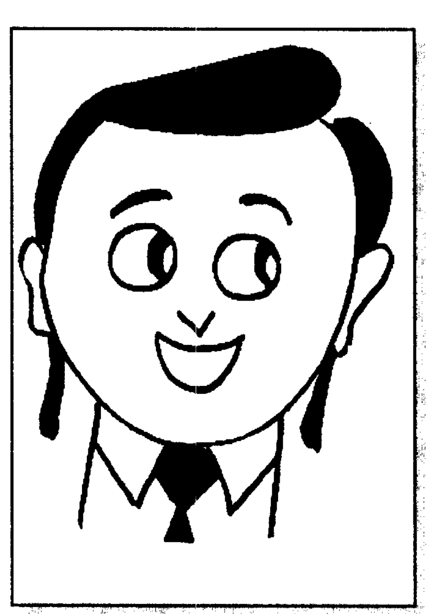
في الرجل دليل على الرجولة والجدية وفي المرأة دليل على ضعف الشخصيةوالشعور بالإحباط واليأس

الشعر الطويل



فى الرجل دليل على ضعف الشخصية وعدم النضج العاطفى والسطحية وفى المرأة دليل على الطهارة والهدوء والاحتفاظ بروح الطفولة

الشعر الكارية



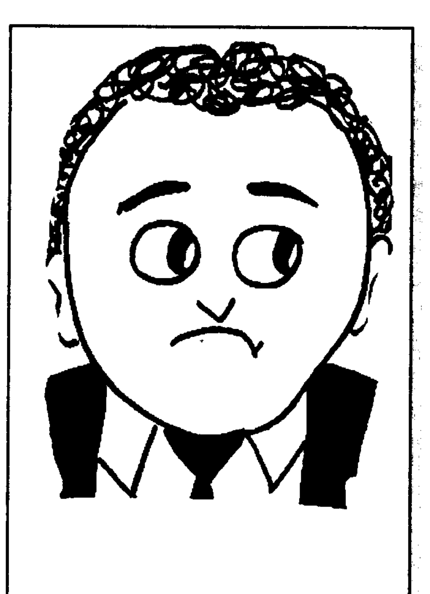
في الرجل دليل على تغلب الجانب الأنثوى لديه وعدم اكتمال النضج وفي المرأة دليل على النشاط والحيوية فى العمل وصاحبته تعيش حياة عائلية هادئة

الشعر المدرج



فى الرجل دليل على القوة والاستقامة وحب العمل وفى المرأة دليل على التمرد والرغبة فى الاعتماد على الآخرين

الشعر المجعد



في الجل يدل على الثـقـة بالنفس وروح الطمـوح والرغبـة فى العـمل الجـاد أمـا فـى المرأة فهـو دليل على الحيوية والحركة وصـاحـبتـه تبـحث عن الحـيـوية وشد الانتباه

الشعر المضموم للخلف



فـى الرجـل يدل عـلى تغلب الطابع الأنثـوى عليـه وعـدم الثقـة بالنفس كـمـا أن رغبـاته الجنسـيـة مكبـوتة لديه أمـا فـى المرأة فـيشـيـر إلى صـراحـتـهـا الشـديدة فـى كـل المواقـف ورغبـتهـا فـى الظهور بصـورتها الطبيعية أمام الاخرين

الشعر الشنيون



يدل على أن صاحبته ذو مكانة اجتماعية مرموقة تتمتع بذوق هادىء غير أنها متحفظة وتتعامل مع الآخرين بحذر شديد أما فى الرجل فيدل على انعدام صفة الرجولة وضعف الإرادة

الشعر المتساقط

دليل على أن صاحبه يعاني من مشكلة جسمية أو نفسية مثل مشاكل الطلاق والخلافات الحادة

الشعر الجاف

يدل على الاستقرار النفسي والعاطفى وصاحبه يحب المال ويكره حياة الفقر

الشعر الدهنى

دليل على عدم التوازن النفسي وعلى أن صاحبه يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والعصبية

الشعر البني

يدل على الرغبة فى فرض السيطرة والنفوذ على الآخرين وتزداد تلك الرغبة كلما مال لون الشعر إلى التنى الداكن

الشعر الأشقر

يدل على نقاء السريرة والحياة والمرحة كما أن صاحبته تميل إلى جذب انتباه الآخرين

الشعر الأحمر النحاسى

يدل على أن صاحبته عواطفها جياشة ولديا حساسية عالية للجنس الآخر .. وتبحث دائما عن الحب

خامس وعشرون: الأيدى

تمتاز يد الإنسان بلباقتها ودقة حركتها ونحافة تركيبها وللأيدى دلالة على الأمزجة .. حيث نلاحظ أن:

الأيدى المستطيلة العظيمة ← تدل على صاحب المزاج العضلى

الأيدى القصيرة اللحمية ← تدل على صاحب المزاج الحيوى

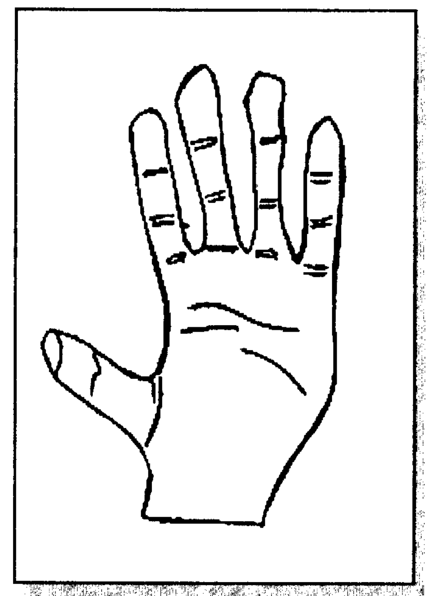
الأيدى النحيفة ← تدل على صاحب المزاج العصبى





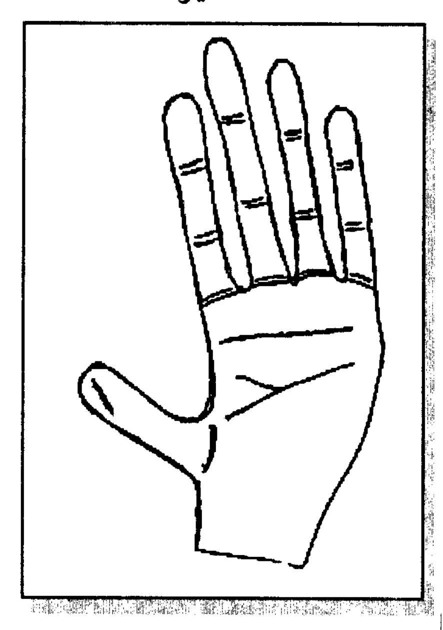
كما تنقسم الأيدى حيب حجمها إلى عدة أشكال .. لكل شكل دلالته الخاصة ..

الرأس شبه المدببة



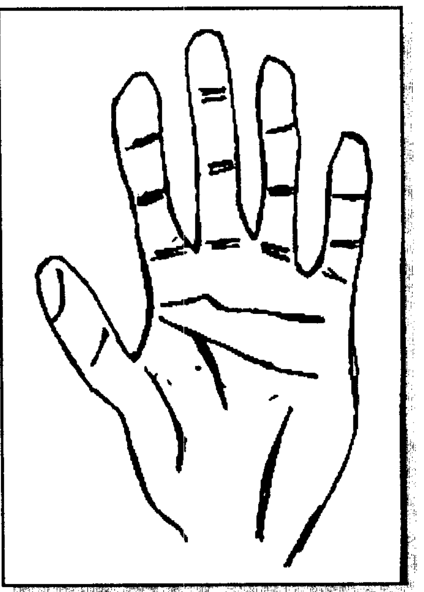
يدل على ضعف الإرادة وعدم القدرة على التنظيم كما يشير إلى التردد والخوف من المواجهة

الكف الهزيل الصغير



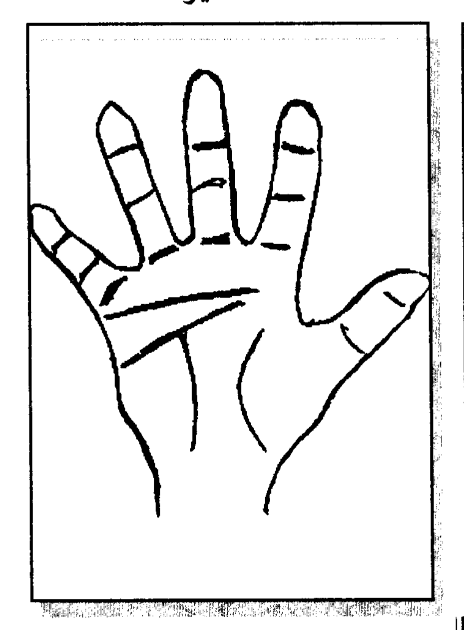
يشير إلى بطء الفهم وضيق الأفق وضعف الإدراك

الكف المتوسط

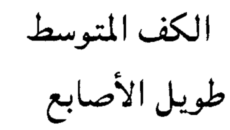


يدل على الإحساس بالسعادة والقدرة على كسب المال غير انه ينفق فى الملذات

الكف المتوسط القصير

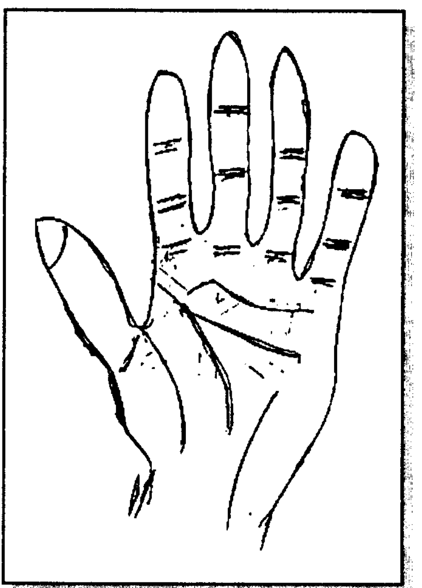


يدل على النجاح فى العمل وعدم الثقة بالنساء والحيرة والقلق



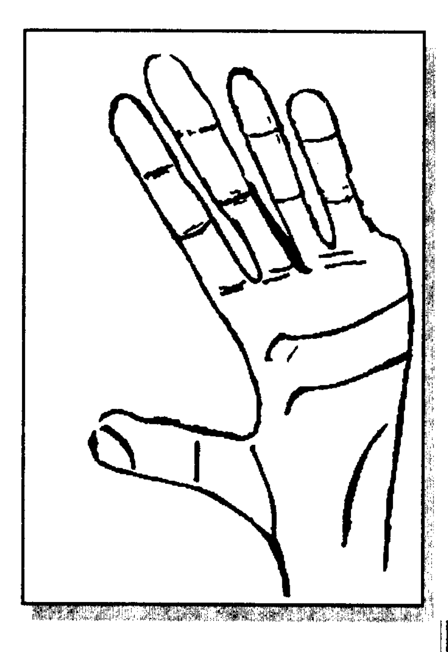
الكف المتوسط

طويل الأصابع



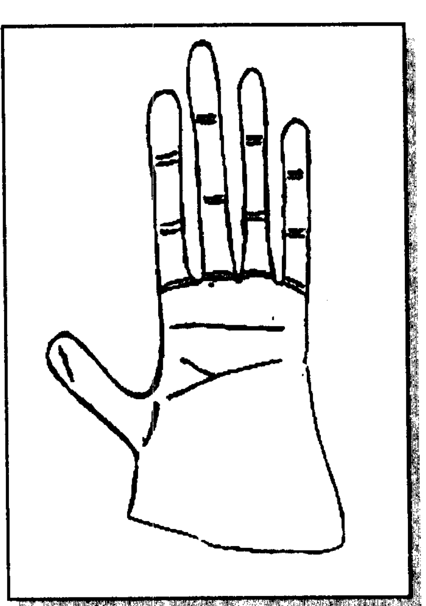
يشير إلى القدرة على إقامة علاقات نسائية ناجحة والميل إلى اللهو والمرح

الكف المحددة



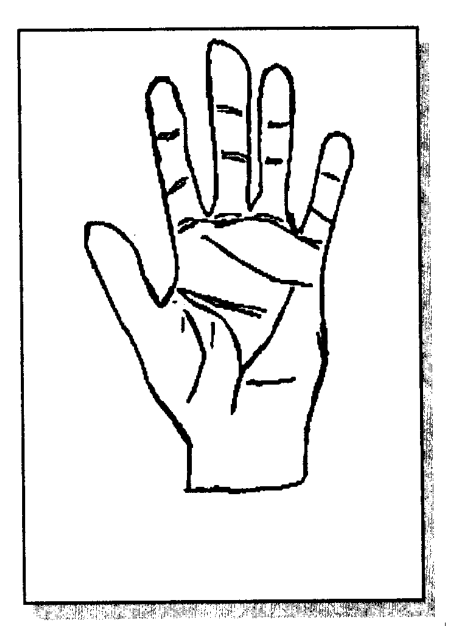
أظافرها لوزية الشكل تدل على طيش صاحبها وإهماله وصلابة قلبه وقلة إحساسة

الكف المخروطية



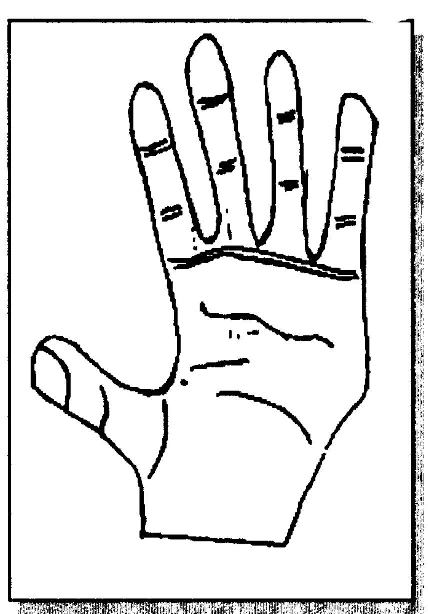
وهى تدل على النباهة والسلام والأمانة والشعور بالواجب

الكف المربع



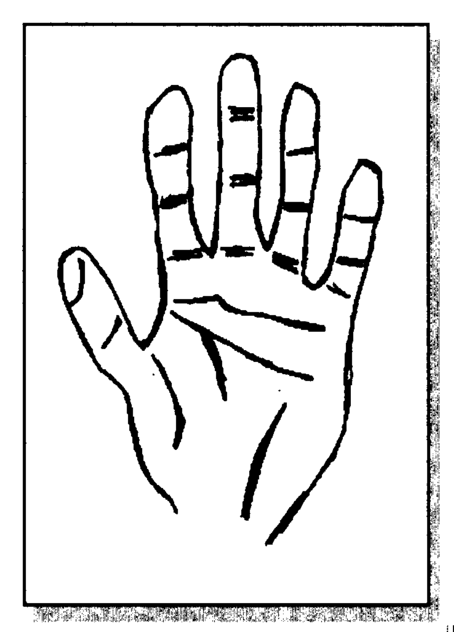
وهى تشير إلى أهل الحزم والهم العالية وأصحابها من أهل الأمر والنهى.. وهم يميلون إلى الطمع ولا تتوقع منهم الرقة والحنو..

الكف المستطيل

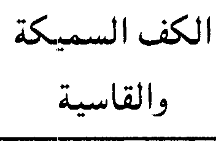


صاحبها خيالى يحتفظ بأفكاره لنفسه

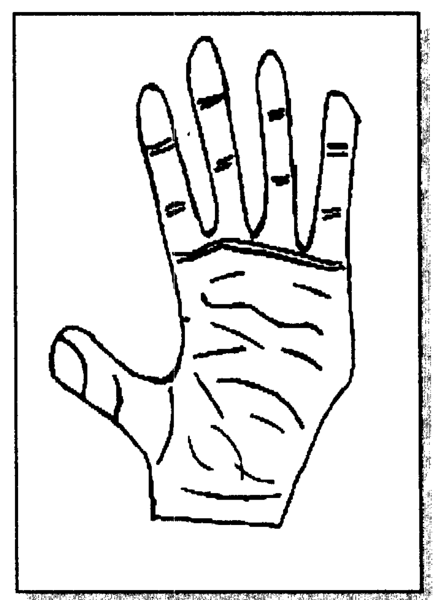
الكف السميكة الطرية



صاحبها مفرط بحساسيته الجنسية يطمح إلى الملذات ويحقق أحلامه بسهورلة

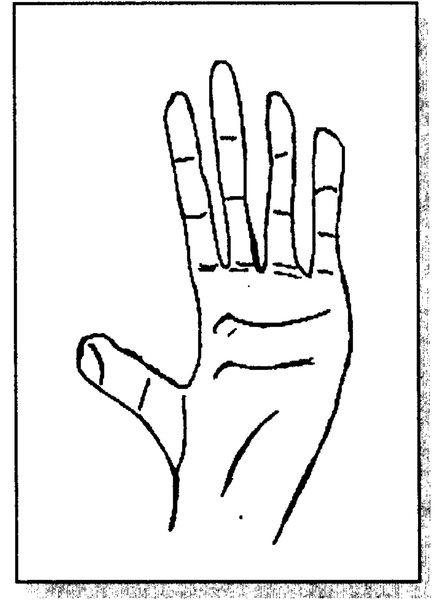


الكف السميكة
والقاسية



تدل على الحيوية والنشاط
والقدرة على تحمل الأهوال

الكف الطويلة



تدل على صرامة الشخصية
خصوصا إذا كانت من ذوى
العظم
البارز

كما تنقسم الأيدى حسب ما يتواجد عليها من شعر إلى الأنواع التالية:

اليد الخالية من الشعر

تدل على أن صاحبها ذو شخصية سطحية لا يتمتع بعمق التفكير يسير خلف أحلامه

اليد ذات الشعر المتوسط

تدل على أن صاحبها متزن معتدل المزاج له علاقات اجتماعية ناجحة مزواج ذو شخصية قيادية

اليد غزيزة الشعر

تدل على أن صاحبها ذو مزاج متقلب ليس لده القدرة على تحقيق أهدافة

يد المرأة الناعمة

تدل على استقامة أخلاقها وعلى شخصيتها المتزنة ..

يد المرأة ذات الشعر

تدل على حدة مزاجها ورغبتها في السيطرة والتملك

اليد الخالية من العروق

تدل عليأن صاحبها مستقيماً محبوباًمن النساء .. له القدرة على كسب المال

كما تنقسم الأيدى حسب درجة حرارتها ونوعية الأصابع إلي:

اليد الرطبة

وتدل على أن صاحبها حساس جداً سريع الانفعال

اليد الجافة

تدل على أن صاحبها ذو قدرة عالية على الكيف ويستطيع السيطرة على أعصابه

اليد الباردة

صاحبها عاطفى جاداً .. ذو بصيرة ودبلوماسية

اليد العريضة ذو الأصابع النحيلة

تدل على شخصيةنشطة تتمتع بالذكاء وحب الحياة

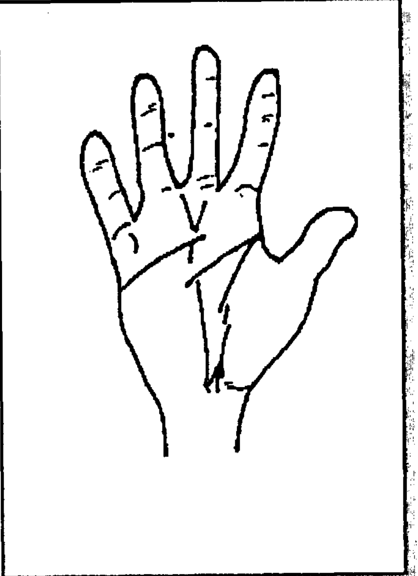
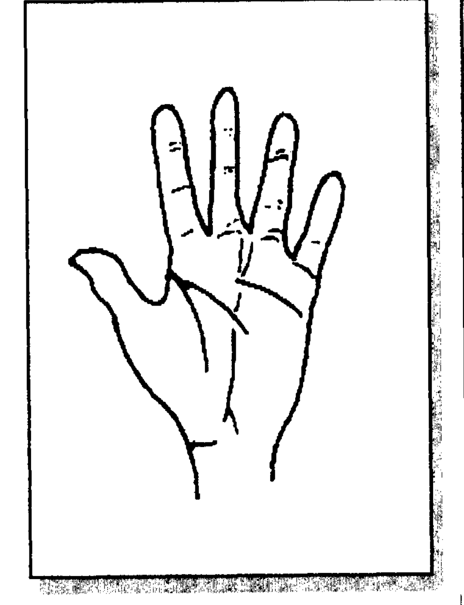
اليد المستطيلة ذو الأصابع الملتصقة

تدل على شخصة عملية تتمتع بصحة جيدة واتزان عقلى

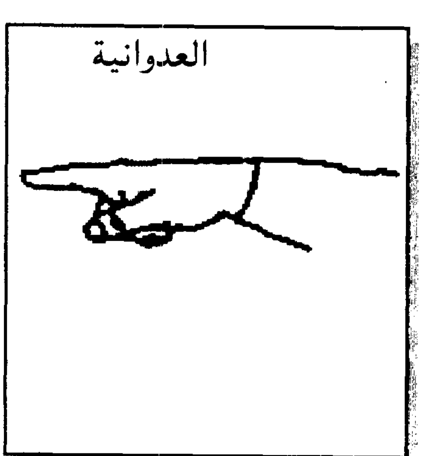
اليد ذو الأصابع الرفيعة

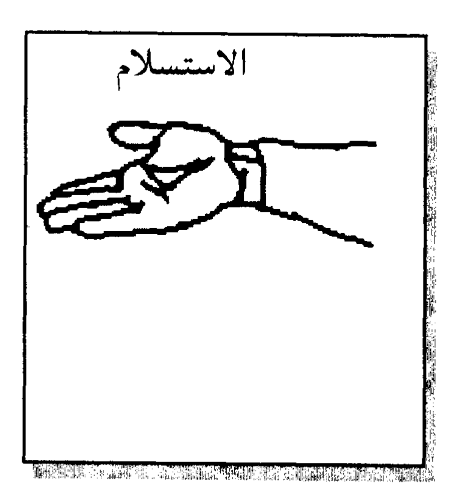
تدل على شخصية اجتماعية شديدة الحساسية متقلبة المزاج

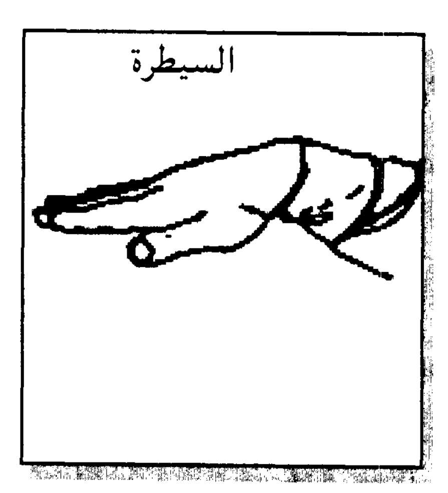
اليد اليمنى واليد اليسرى

اليد اليمنى	اليد اليسرى
	
تظهر هذه اليد التطور عبر الحياة وتأثير البيئة المحيطة لكل فرد على حده	تظهر الشعور الباطنى للفرد ومميزاته الطبيعية والإمكانات المتوارثة النفسي والفطرية

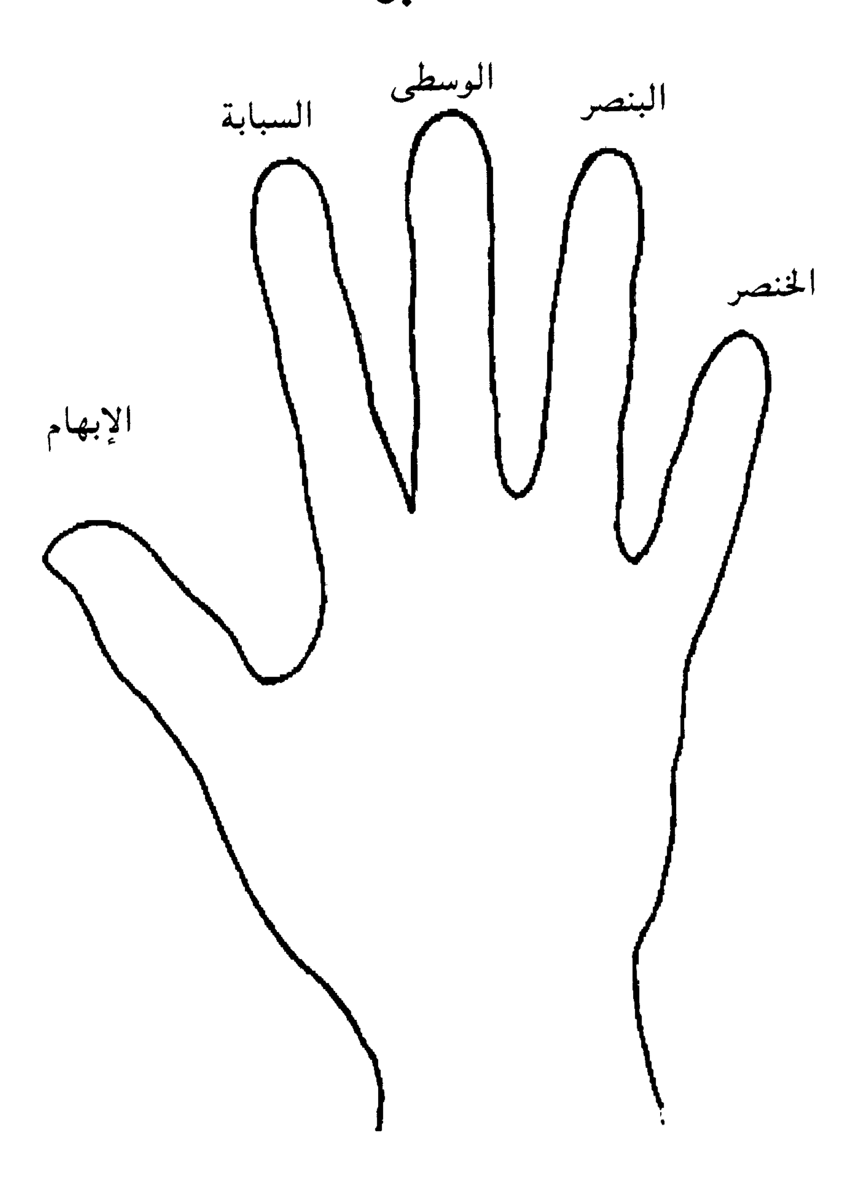
حركات اليد







الأصابع



شخصية كل اصبع:

الإبهام يمثل الإرادة المنطقية للعقل

السبابة تمثل المحيط والبيئة الخاصة بالفرد

البنصر يمثل جانب الإبداع والابتكار

الخنصر يمثل جانب البراعة والمسئولية

طويلة حادة مروسة مربعة مسطحة

ضخمة عقدية ناعمة

دلالات الأصابع

١ الأصبع الحاد:

صاحب هذا لأصبع حساس وخيالي.

٢ الأصبع المربعة:

تدل على النضباط والشجاعة وحب العدالة.

٣ الأصبع المسطحة:

تدل على الدبلوماسية والتنقل والحركة السريعة.

٤ الأصبع الضخمة:

تدل على أن صاحبها إنسان مادى يسعى لكسب المال حتى ولو بطرق ملتوية.

٥ الأصبع العقدية:

يتمتع صاحبها بقدرة عالية على التركيز والتحليل العميق.

٦ الأصبع الناعمة:

تدل على الرغبة فى الفن والميل إليه.

٧ الأصبع الطويلة:

تدل على شخصية فضولية.

الإبهام

الإبهام يعتبر اكبر لأصابع أهمية فله شخصية حقيقية تعكس السلوك وتؤكد أو تنفى الحقائق ..

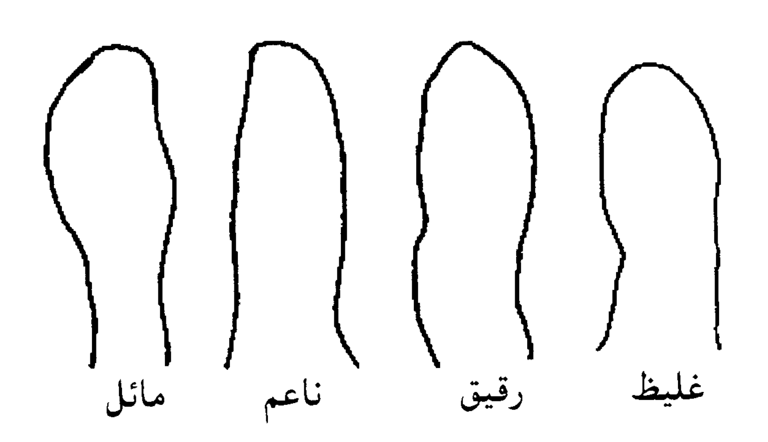
وطول الإبهام: يحدد الطاقة الأساسية لكل شخص

وشكله: يحدد توزيع طاقته..

والسلامية العلايا الظفر":توضيح القدرة والإرادة والتحكم.

والسلامية والوسطى: تحدد المقدرة الفكرية.

وقاعدة الإبهام تدل على الحيوية والحركة والنشاط.



أنواع الإبهام ودلالاتها

الإبهام الغليظ .... يدل على أن صاحبه مادى .. جذاب .. قوى البنية.

الإبهام الرقيق .... يدل على أن صاحبه مفكر .. معرض للتعب والأمراض.

الإبهام المنحرف .... يدل على أن صاحبه غير مبال يبذل مجهود ضعيف.

الإبهام المربع باعتدال .... يدل على أن صاحبه يتمتع بذوق رفيع.

الإبهام المخروطى .... يدل على أن صاحبه منظم وذو إرادة قوية.

الإبهام المسطح العريض ... صاحب غير مثابر .. لديه فتور خارجي. يدل على أن صاحبه مندفع .. متهور.

الإبهام المروس .... يدل على أن صاحبه يفقد طاقته ويتعب سريعا.

الإبهام المنتفخ .... صاحبه بطيء غير انه متهور.

الإبهام المعكوف .... صاحبه موهوب ومحبوب وواثق من نفسه.

مرؤوس — منفتح الطرف — معقوف (ترومبيت) — مربع باعتدال — مستدير — مسطح

الاصابع واتصالاتها باليد

الأصابع واتصالها باليد

مختلفا اتصال الأصابع باليد من شخص إلى آخر .. ويمكن حصر هذا الاختلاف من ثلاثة أشكال:

أصابع مثالية

تدل علي الجدية فى التعامل

قاعدة الأصابع مستقيمة

تدل على الثقة بالنفس

سيطرة السبابة

تدل على فقدان الثقة والهوب الى اللاوعى

تحليل رموز اليد

الرموز الإيجابية

النجمة

حدث مفاجىء سعيد

المربع

السيطرة والحماية

المربعات المتشابكة

سلطة الأهل يصعب التخلص منها

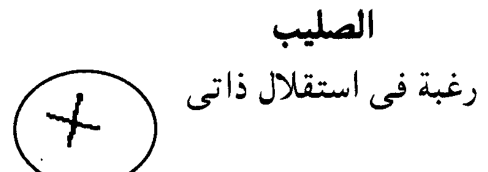
الرموز السلبية

النقطة المطموسة في الخط:

مرض وراثى

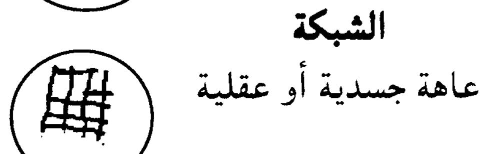
النقطة الفارغة

انحراف عقلى أو جسمى يؤدى إلى الوفاة.



الصليب

رغبة فى استقلال ذاتى



الشبكة

عاهة جسدية أو عقلية

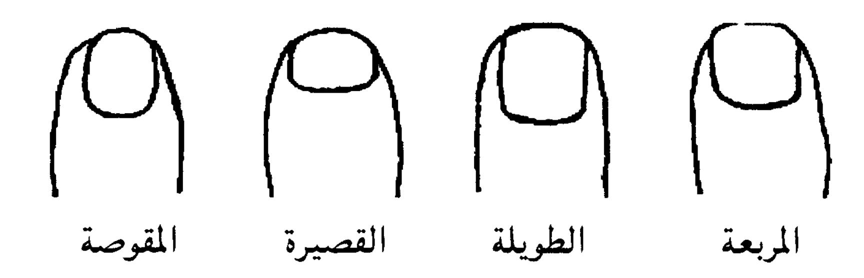


الخطوط الأفقية

عوارض تعترض تطور الفرد



الأظافر



الأظافر المقضومة: دليل على القلق وتوتر الأعصاب.

الأظافر المقوسة: دليل على حدة الطباع.

الأظافر الرقيقة الغائرة: دليل على اعتدال الصحة.

الأظافر القصيرة: دليل على الفضول وسرعة البديهة.

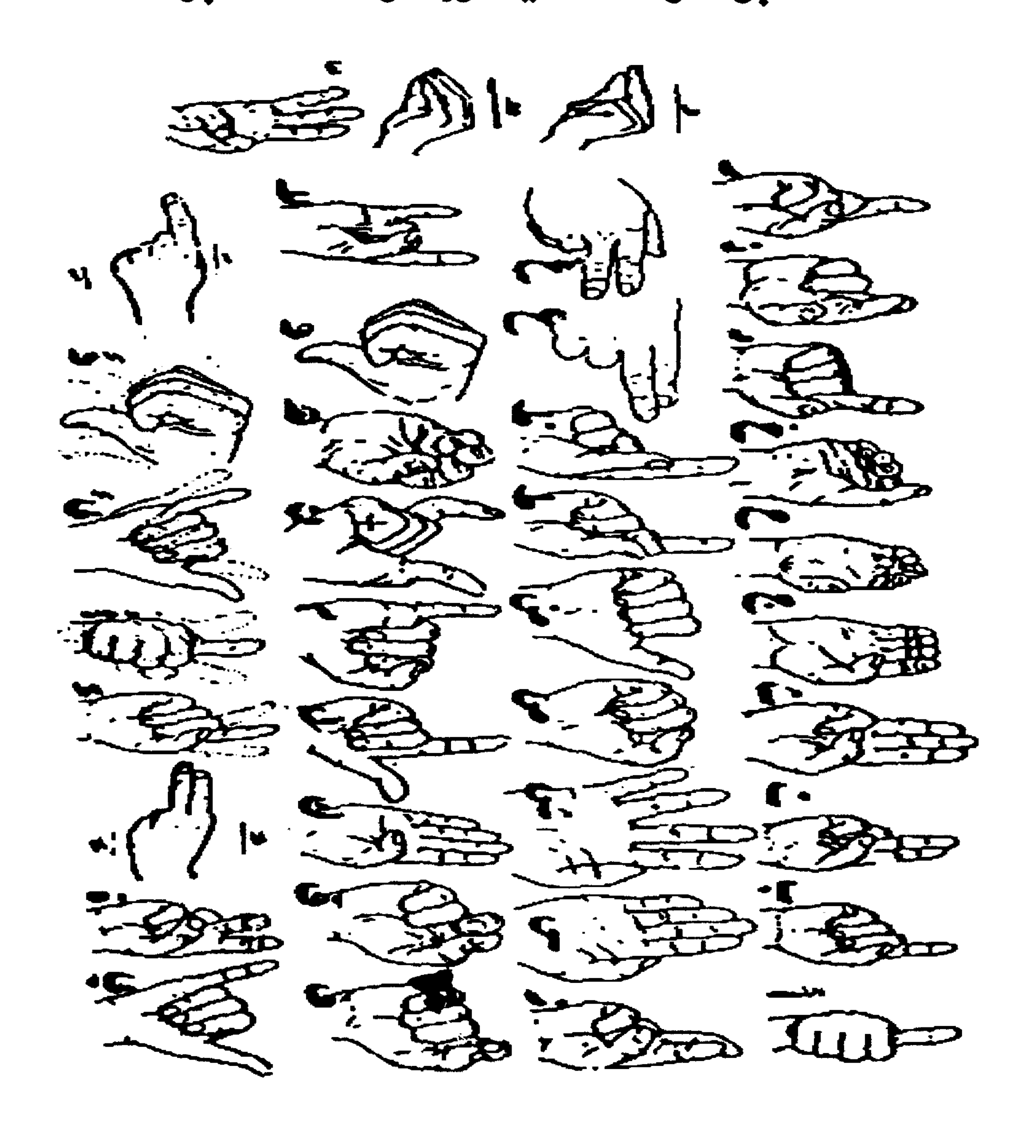
الأظافر بيضاء: دليل على اللياقة.

الأظافر المعتمة: دليل على المكر والدهاء.

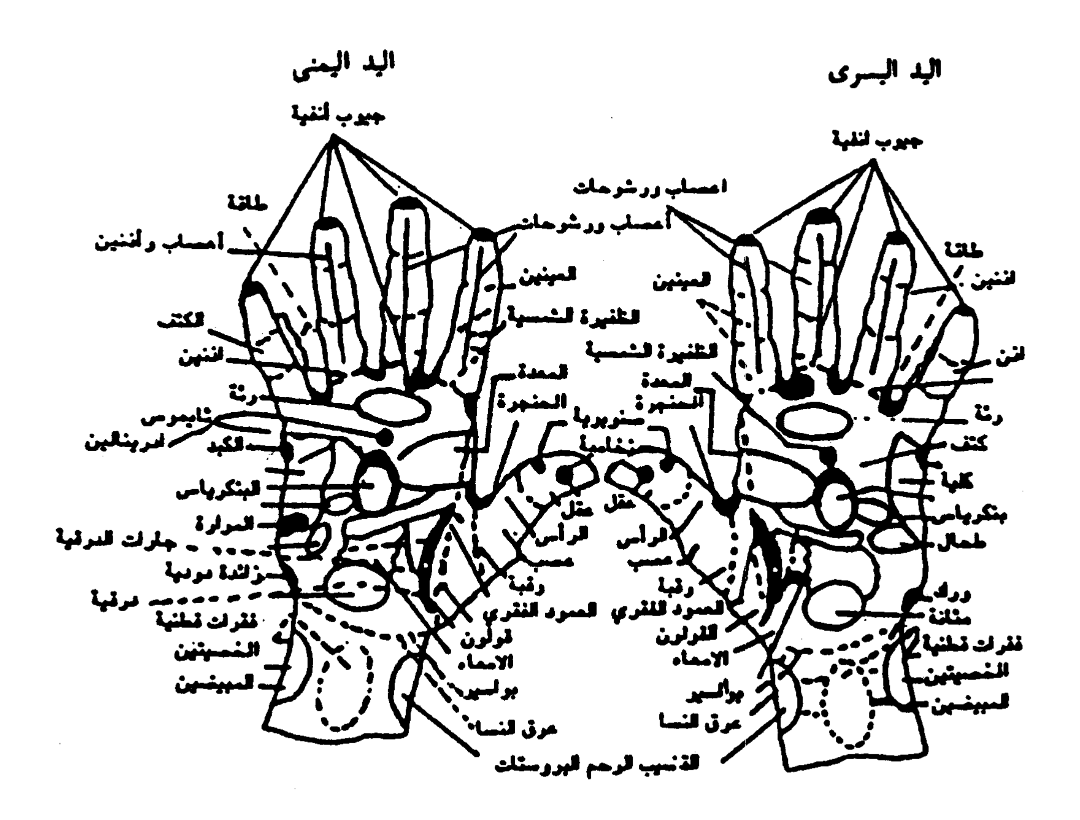
الأظافر المستديرة: دليل على البذخ.

الأظافر الضعيفة: دليل على سوء الحالة الصحية.

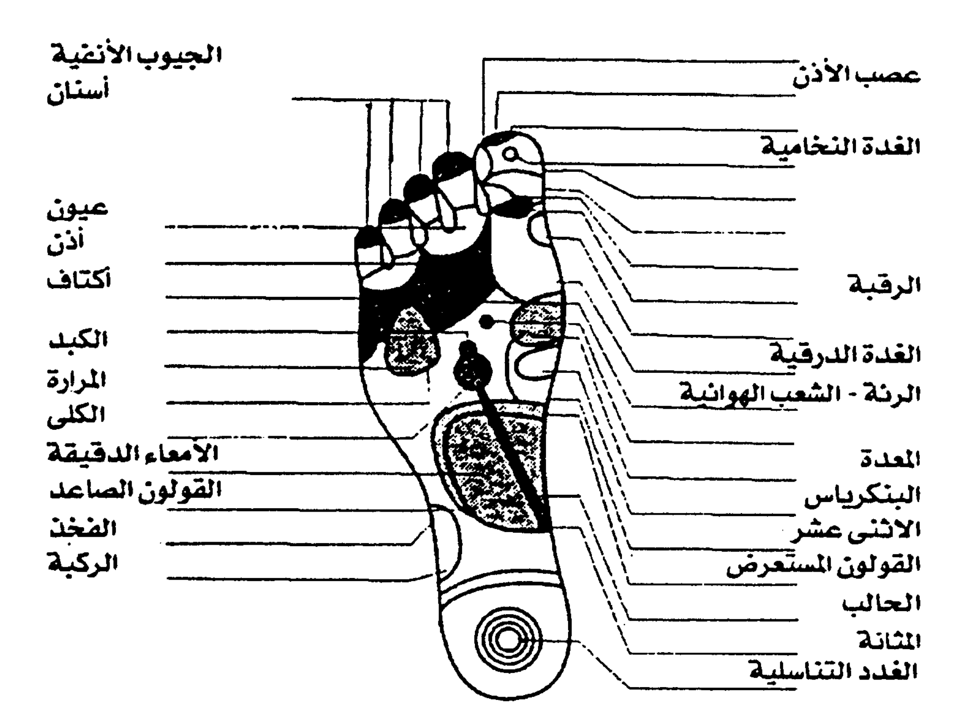
لغة التخاطب بين الصم بواسطة الأصابع حركات اليد وإشارات الأصابع



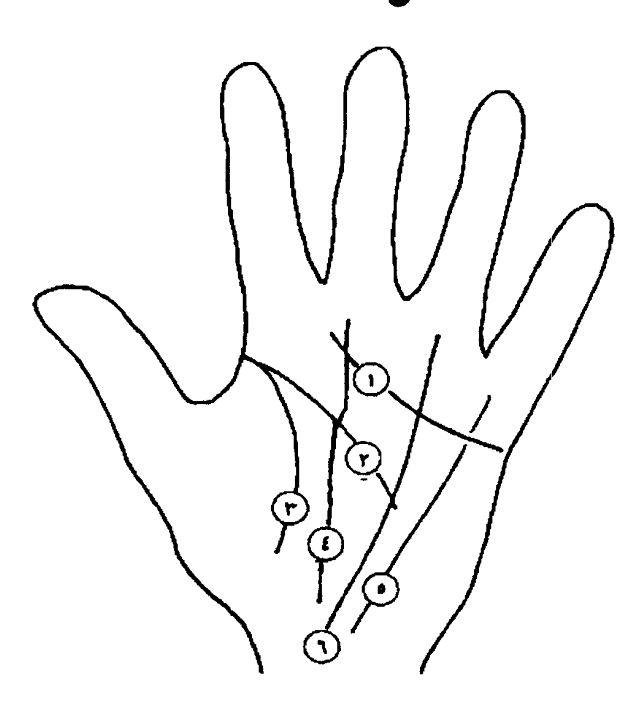
اليدين وأعصاب الجسم



القدم وأعصاب الجسم



خطوط الكف

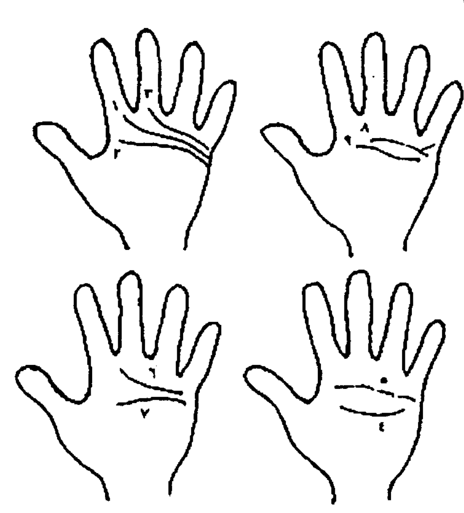


خطوط الكف الرئيسية هي:

١ - خط القلب.	٢ -خط العقل.
٣ - خط الحياة.	٤ -خط المصير.
٥ - خط الصحة.	٦ - خط الثورة والنجاح.

دلالات خطوط القلب

١- عاطفي يعيش تجربة حبه بكل مشاعره.
٢- لا يعرف كيف يتوافق مع من يحب.
٣- يجرى وراء نزواته.
٤- ذو تجارب حب غير مكتملة.
٥- بارد يصل إلى حد القسوة.
٦- يتفانى فى اسعاد الآخرين.
٧- رقيق العاطفة يميل إلى جنسهم.
٨- كثير العلاقات ولكنه سريع التقلب
٩- غير مستقر عاطفياً ومعرض لنوبات الجنون.
١٠- إذا كان خط القلب على شكل قوس منحنى الى اسفل فان صاحبه يسيطر عليه الحب حتى الجنون أما إذا كان الخط متعرجاً فان صاحبه يميل لارتكاب الجرائم.



دلالات خطوط الرأس

١- خط قصير يكون صاحبه معرض للإجهاد والضعف.

٢- ذو قدرات عقلية متوسطة.

٣- ذكي ولماح.

٤- متشدد للغاية مع نفسه ومع الآخرين.

٥- رومانسي وعاطفي.

٦- متقلب المزاج .. حاد الطباع.

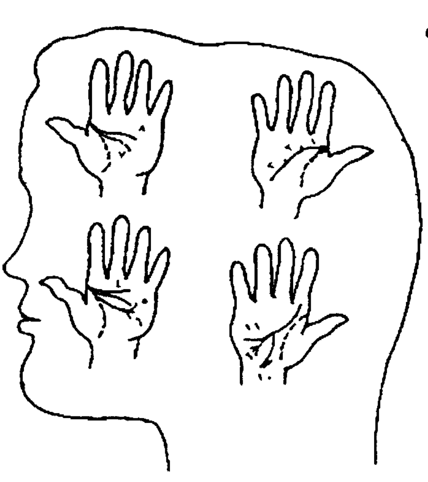
٧- يتعامل مع الأمور بسطحية.

٨- متواكل وكسول.

٩- طيب القلب .. كريم وسخي ..

١٠- كثير الشكوى .. كريم وسخي ..

١١- حريص للغاية .. عملي



دلالات خطوط الحياة

١- لا يتكيف بسهولة مع الحياة.

٢- غير متوازن فى حياته.

٣- يمتلك قدرات إبداعية.

٤- مسيطر .. يميل لإخضاع الآخرين.

٥- يميل الى محاسبة النفس وتصحيح الأخطاء.

٦- لديه قدرات حياتية لا يستفيد منها.

٧- لديه طموح عالى.

٨- مغرور متغطرس.

٩- غير راض عن حياته وضعيف الشخصية.

دلالات خطوط المصير

١- دليل العبقرية والموهبة الفنية.

٢- دليل سوء الحظ.

٤- دليل الضعف أمام الجنس الآخر.

٥- دليل الاستقرار الاجتماعي.

٦- دليل الطفولة المضطهدة.

٧- مشكلات ومتاعب لا حل لها.

٨- غير طموح يسهل السيطرة عليه.

دلالات خطوط الصحة

١- متاعب صحية ونفسية.

٢- عصبى المزاج .. غير متوازن نفسياً.

٣- متاعب فى الجهاز التنفسى.

٤- يتمتع بصحة جيدة جداً وقدرة على مواجهة المشاكل.

٥- صحة جيدة مع متاعب فى الهضم

٦- قوة الذاكرة مع حسن تصريف الأمور.

٧- اضطراب فى الكبد أو الك الكلى.

٨- لديه قدرات جسمانية يميل لمساعدة الآخرين بها.

٩- لديه إصرار على بلوغ الهدف.

دلالات خطوط النجاح

١- يتمتع بعقل راجح.
٢- طيب القلب.
٣- غير ناضج عقلياً.
٤- محبوب واجتمعى.
٥- ذو قدرات إبداعية.
٦- يميل إلى النقاش والبحث.
٧- يستطيع تحقيق الثروة والنجاح.
٨- يتأخر نجاحة ولكنه يأتى فى النهاية.
٩- يتعثر كثيرا فى طريقه قبل أن يبلغه.

أوراق الكوتشينة

بيان أصناف الورق	معنى الورقة إذا كان على حده	معنى الورقة إذا كان على يسارها بستوني	معنى الورقة إذا كان على يمينها سباتي	معنى الورقة إذا كان على يسارها كوبا	معنى الورقة إذا كان على يمينها ديناري
رجل سباتي	رجل كريم	مشروع معاكسة	ميراث	معرفة جديدة	ليلة شغل
رجل ديناري	رجل خبيث	خطر	سرقة نقود	غش وخداع	داخل البلد
رجل بستوني	رجل قليل الذمة	دعاوى	عدم مقدرة	مرض	نميمة
رجل كوبا	رجل عادل	مواقع	نقود	منهمك لأجلك	يحضر عندك
بنت سباتي	امرأة محتشمة	قليلة التفكير	ربح	تضحية	زيارة
بنت ديناري	امرأة خبيثة	نم وهجر	نميمة	انتقاد	كذب
بنت بستوني	امرأة فقيرة	نم وهجر	نقود	أرمل قريب	مرض
بنت كوبا	امرأة محبة	موقع غير منتظر	سرقة	انتصاف	أمل
ولد سباتي	عاشق	مداهن	جواب عن نقود	القرين	متغيب مسافر
ولد ديناري	رسول أو جهادي	مواقع كثيرة	دعاوى	جواب عشق	خبر عن جهادي
ولد بستوني	رجل عاطل	خيانة	إغراء	إغراء	خيانة
ولد كوبا	رجل يفرح	حزن	لهو حسنة	مدعي	يحضر عنده
عشرة سباتي	نجاح يكمل	نجاح جزئي	شرف	نعمة	سفر سعيد
عشرة ديناري	انقلاب	تنقل غريب	دعوى رابحة	دعوى رابحة	سفر

أوراق الكوتشينة

بيان أصناف الورق	معنى الورقة إذا كان على حده	معنى الورقة إذا كان على يسارها بستوني	معنى الورقة إذا كان على يمينها سباتي	معنى الورقة إذا كان على يسارها كوبا	معنى الورقة إذا كان على يمينها ديناري
عشرة بستوني	بكاء	حداد قريب	مرض	موت صاحب	سجن
عشرة كوبا	حاجة في البلد	انزعاج خفيف	فرح عن دراهم	فرح عشقي	فرح عظيم
تسعة سباتي	دراهم مفقودة ثم وجدت	ميراث	هدية	زواج مثري	بشرى حسنة
تسعة ديناري	تأخر	ألفة	معاكسة مالية	تأخير زواج	موقع
تسعة بستوني	خبر ليلي	موت عدو	مشاجرة عن دراهم	خسارة عائلية	أشغال خاسرة
تسعة كوبا	توفيق	اكتساب دعوى	إتمام مرغوب	فرح عظيم	أرباح وسرور
ثمانية سباتي	ابنة سمراء عاشقة	إغراء	ربح	زواج سعيد	فرح عظيم
ثمانية ديناري	مساعي حسنة	مساعي بدون نجاح	سعي بدوام كلية	امرأة عاشقة	سفر قريب
ثمانية بستوني	مرض	حادث	خسارة نقود	انكسار عشقي	حداد قريب
ثمانية كوبا	ابنة شقراء	جزئي	زواج حسن	هدية	مخاصمة
سبعة سباتي	كسب جزئي	عدم اهتمام	دين حاصل	فضيحة	مشروع حسن
سبعة ديناري	غضب	دراهم تحصل بصعوبة	استهزاء	خسارة أشغال	نميمة
سبعة بستوني	خسارة	خسارة أكيدة	خسارة نقود	عشق	عام زائل
سبعة كوبا	تفكير دائم	هجر دائم	نعمة بالمرة	دعوة إلى الفرح	راحة قلب

الخطوط الصغرى في الكف

الخطوط الصغرى في اليد تظهر في أشكال عديدة : كالخطوط المستقيمة والخطوط المتقطعة والخطوط المنحنية.

وتختلف هذه الخطوط من حيث العدد .. وإن كانت معظم الأيدى تفتقر إليها وإن ظهرت في بعضها فهي قليلة جداً .. وإذا ظهرت من هذه الخطوط خط واحد وكان واضحاً جلياً تكون له أهمية كبيرة في قراءة الخطوط التي تعطي اليد معلومات دقيقة وواضحة عن طباع الإنسان وعن ميوله .

وبناء على هذه المعلومات التي تحمل الطابع العلمي يحاول قارئ الكف استكشاف المستقبل وذلك من خلال الخطوط المتشكلة فوق أيدينا تظهر كخارطة لشوارع مدينة .

قراءة الفنجان

- **الشجر :**

إذا ظهر في الجهة الرائقة دل على السعد والصحة .. وإذا ظهر في الجهة المتكاثفة فتدل على ضياع مال ..

- **أوراق الشجر :**

إذا ظهر في الجهة الرائقة دل على السعد والحظ . أما إذا ظهر في الجهة المتكاثفة يدل على أن الحظ سيقترن بنكد ..

- **الورد :**

إذا ظهر في الجهة الرائقة دل على حظ عظيم في الفنون والعلوم .. وإذا ظهر في الجهة المتكاثفة دل على حب تعقبه صدمات ..

- **باقي الزهور :**

إذا ظهرت في الجهة الرائقة دلت على نجاح عظيم .. وإذا ظهرت في الجهة المتكاثفة دل على زواج قريب



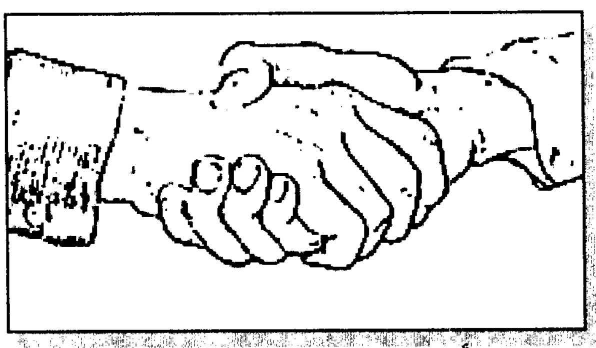
أن الطريقة الشائعة للتحية بين شخصين قد تقابلا حلا هى إطراق الرأس أو المصافحة باليد ..

والإنسان الأكثر إيجابية هو الذى يقدم يده أولا للمصافحة ويكون إبهامه منفرجا قليلا رمزا للاستعداد لاستقبال يد الشخص الآخر.

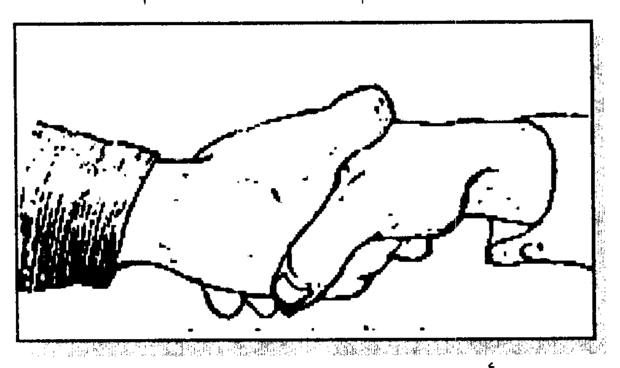
وعند المصافحة يبقى الشخص الأكثر سيطرة ثابتا فى مكانه .. بينما يتراجع الأقل سيطرة خطوة إلى الوراء.. وكذلك فان ضم اليد أثناء المصافة بحيث يصبح من الصعب الإمساك بها يدل على عدم الإخلاص ودرجة من درجات عدم الاستقرار العاطفي.

أما المصافحة المتحفزة بمسك اليد بكلتا اليدين والضغط عليها أو هزها فيرمز إلى رغبة صادقة فى إقامة صداقة حميمة ..

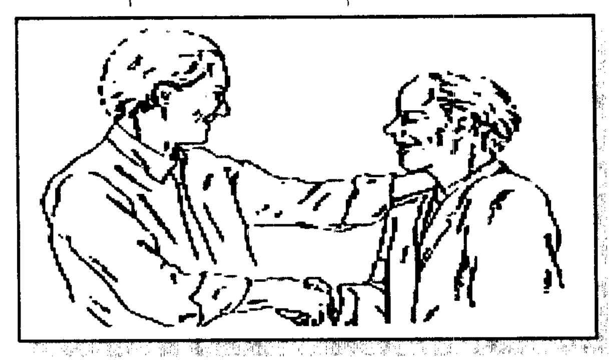
واليك الآن عزيزى رجل البيع نماذج من المصافحة :



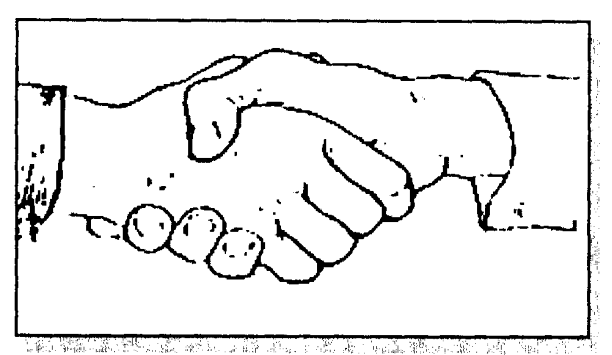
أخذ زمام المبادرة والتحكم



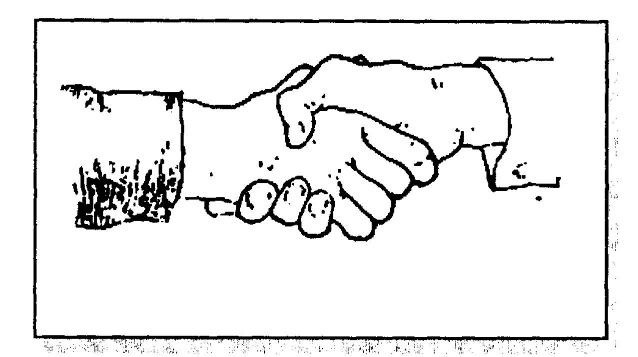
أعطاء زمام المبادرة والتحكم



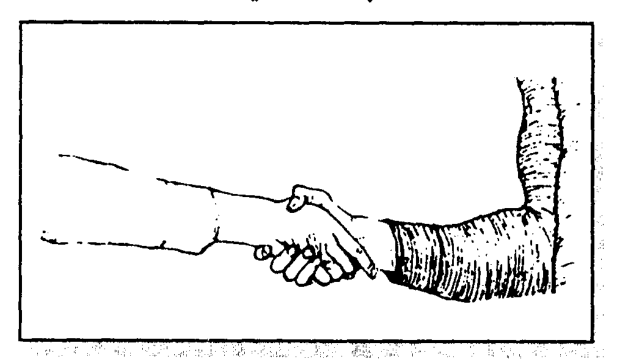
صداقة حميمة



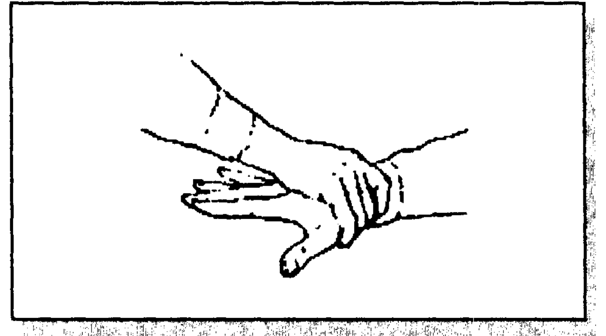
المصافحة الحقيقة



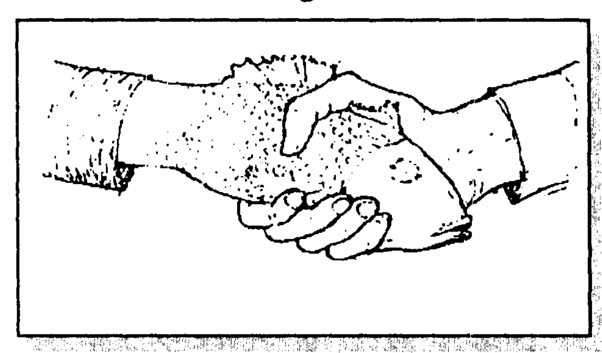
القبضة الحديثة



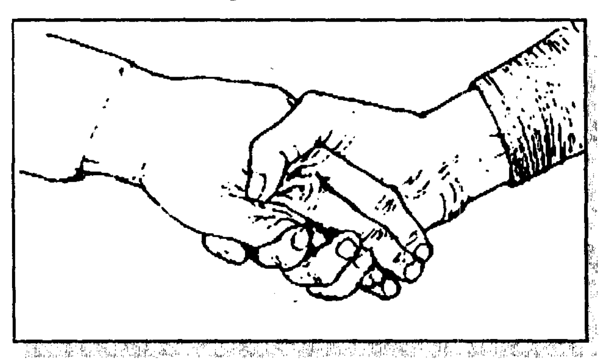
سحب الذراع



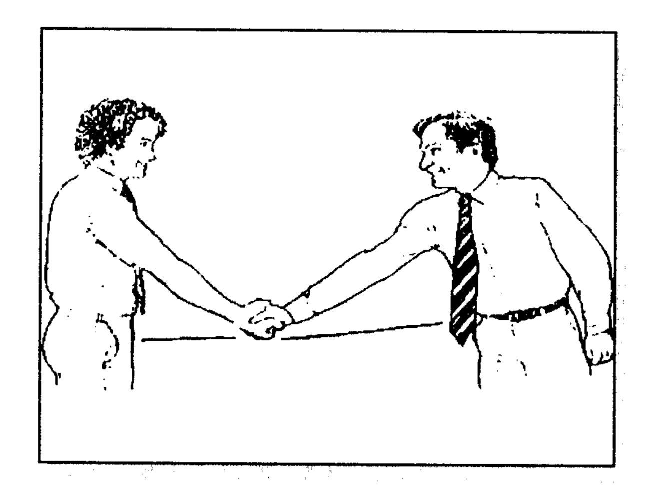
التغلب على دفع الكف للأسفل



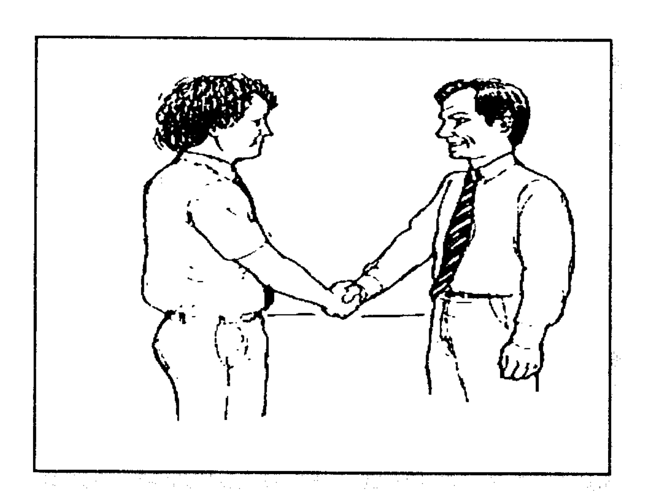
المصافحة الباردة



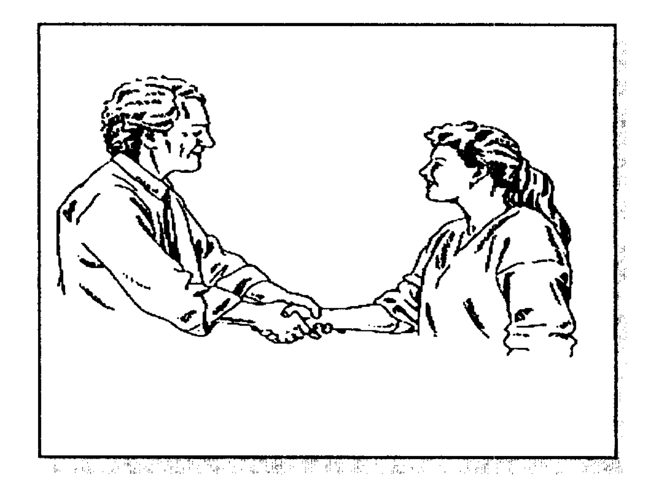
القبض على اطراف الاصابع



تحية أهل الريف



تحية أهل المدينة

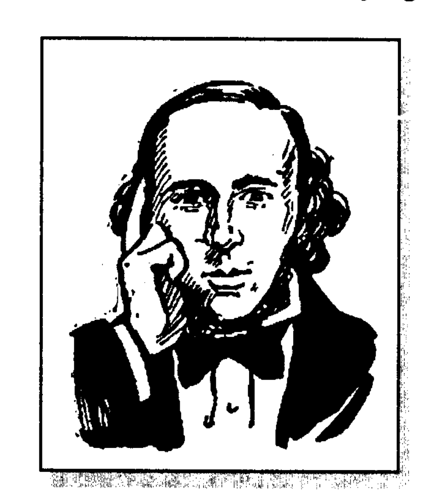


تحية المطلافة والمحبة

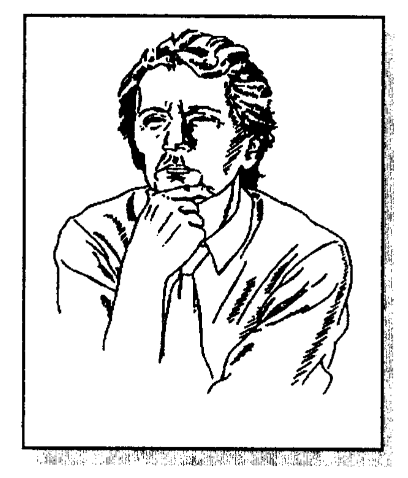


الغط على مفاصل الأصابع

وفيما يلي عزيزي رجل البيع نقدم إليك مجموعة من نماذج حركة اليد ومدلولاتها



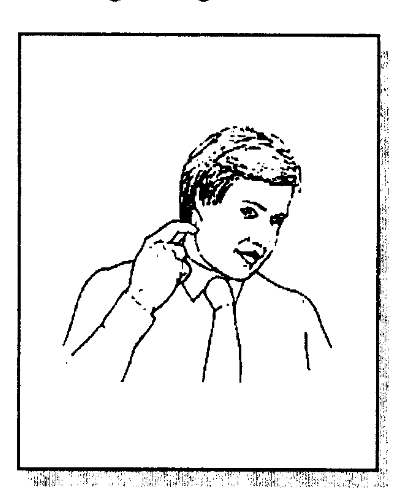
الثقة بالنفس



دليل اليأس



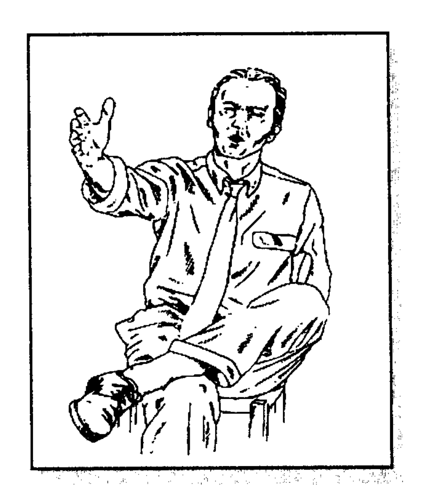
الغرور



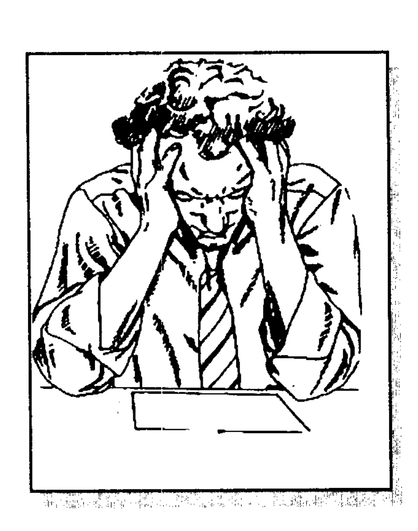
عدم الثقة في التحدث



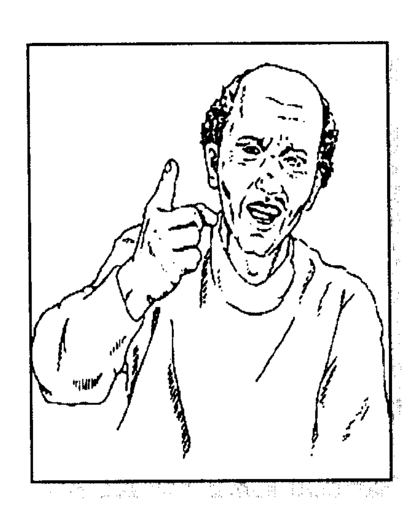
دليل الارتباك



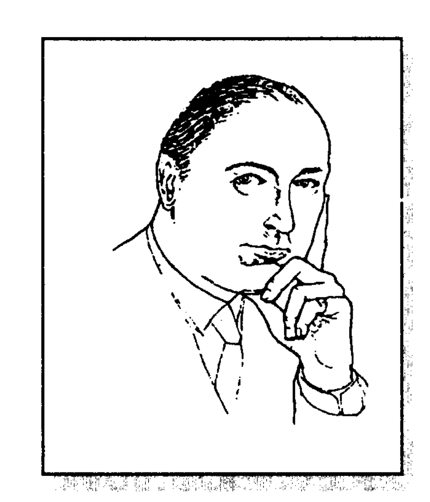
دليل الثقة والتكبر



صعوبة تحليل المشكلات



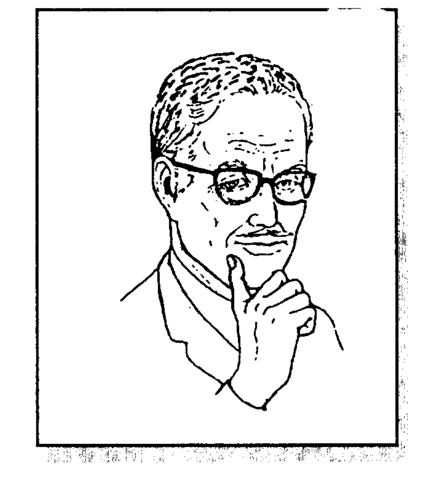
دليل التسلط



افكار سلبية



اهتمام

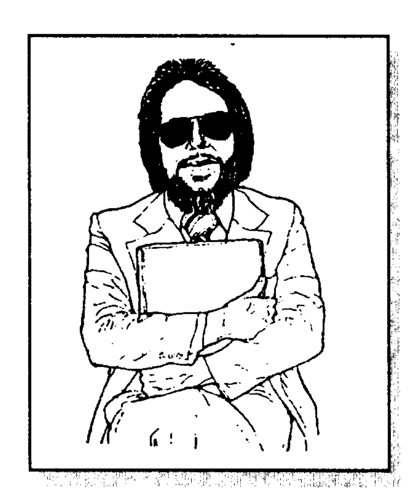


تقييم

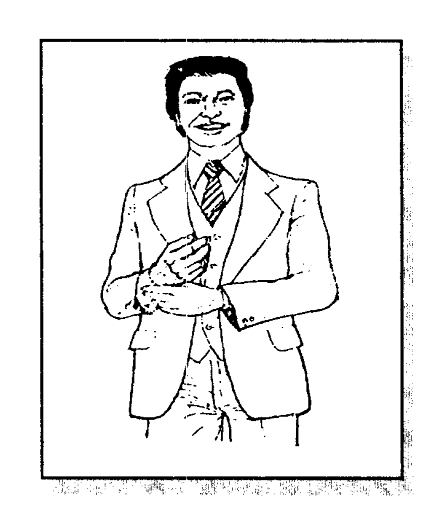


موقف عدائي

وقفة صارمة



سياسة

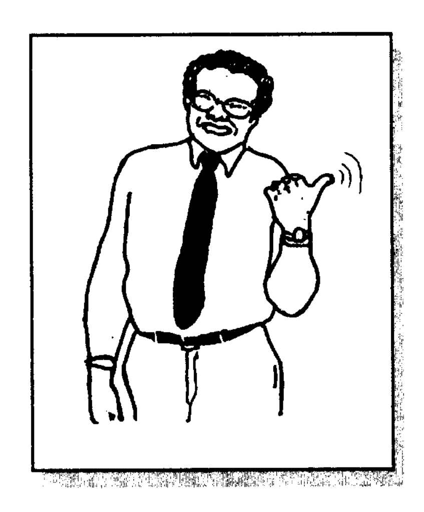


عدم الثقة بالنفس



احتكار

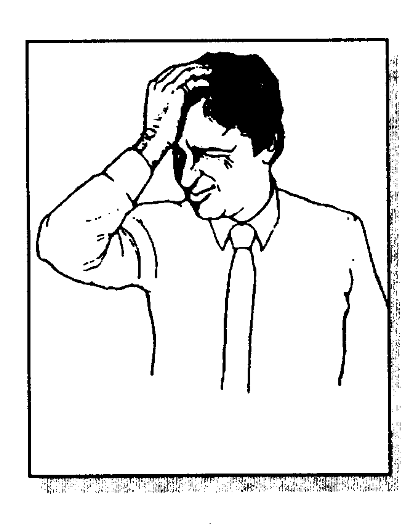
شخصية قوية



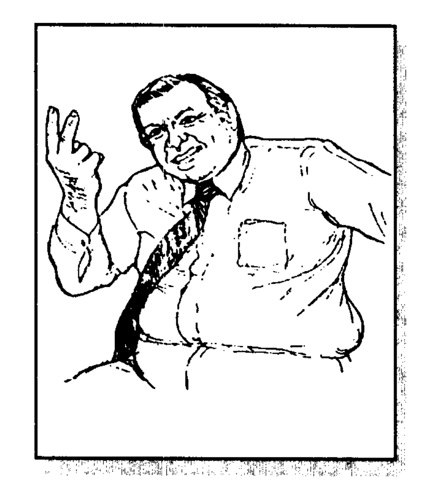
فلسفة



عصبية خادعة



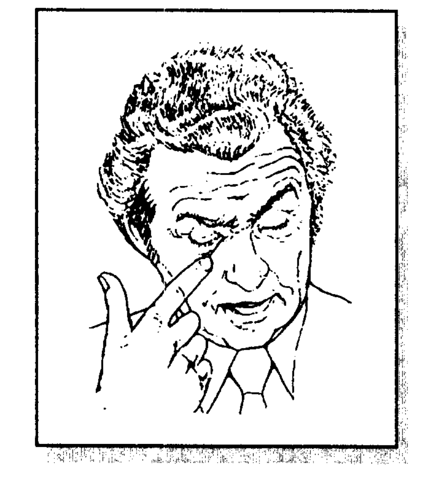
ندم



رغبة في السيطرة



كذب



تجنب النظر الى وجه الشخص الآخر



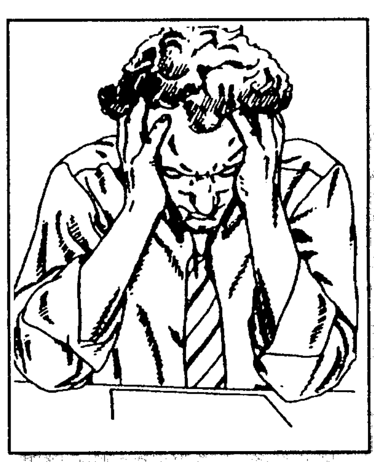
توقع الخروج من الجلسة



رغبة في الصداقة



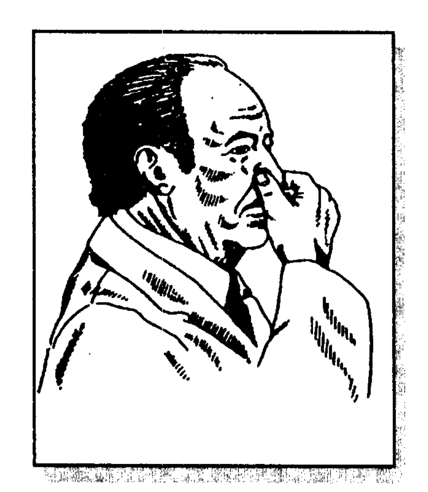
تركيز



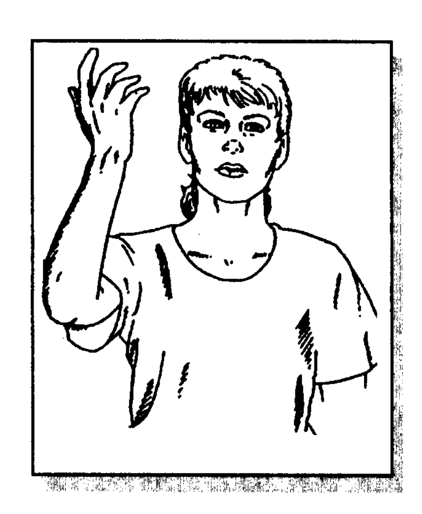
تفكير عميق



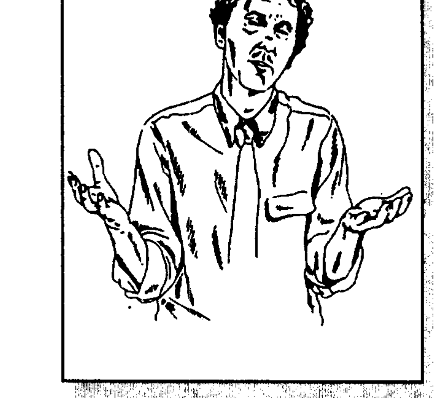
قلق وضيق



صراع داخلي



عدم مبالاة



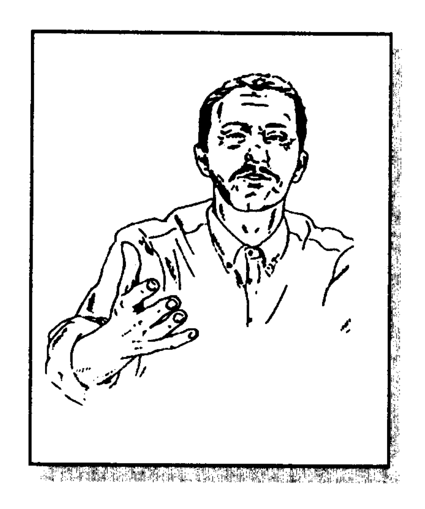
اضطراب



قدر مكتوب



الحب والسلام



رغبة في فتح الحوار



تهديد ووعيد



الحاجة للأمان

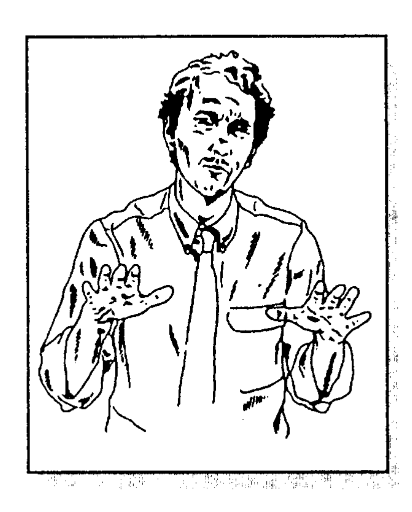
رغبة في استلام السلطة



حسم



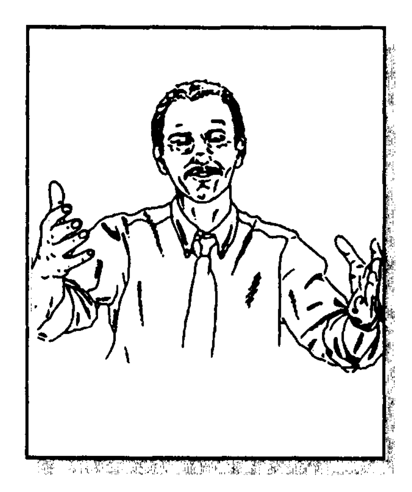
حسن نية



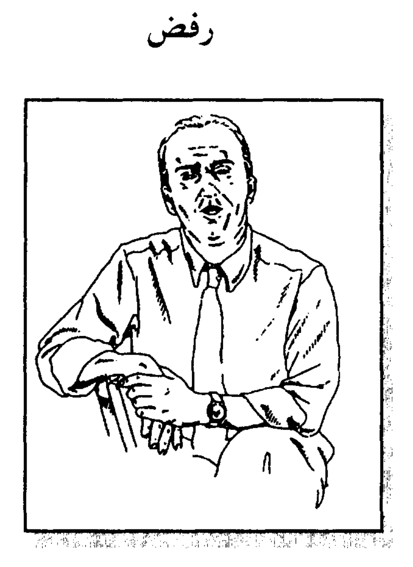
رغبة في انهاء صراع



رفض



مصالحة



راحة نفسية



سخرية

غضب فجائي



ضجر وسام

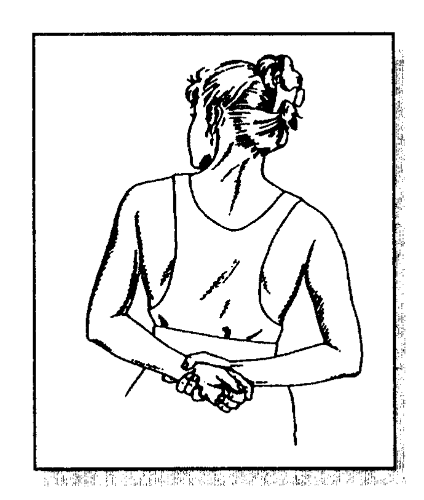


صداقة



فتنة

نجاح



سكينة وهدوء



انزعاج



عدوانية

كلام في الحب والرومانسية

نقطة عطر ..!

يغض المحب ويثور ويخاصم لكنه لا ينسى ..!
وفى الوقت الذى يتصور فيه المحب انه سوف يجهز عي من خانه أو خدعه .. يضعه فى العمق من قلبه .. وأنا قد لمحتها نسمة علي شاطئ البحر تدور حوالى من شارع إلى شارع .. تملاء الصدر بعبير شجى ..أقاوم السحر الكامن فيها لا أدرى من زين يأتى ..! من جفون اسدلتها ستائر تخفي بحيرات من العطر .. أم من أهداب تلمس شغاف القلب فتسرى فى البدن قشعريرة تهز البدن! من أين يطاردنى سحرها وقد كنت ألوذ من طيفها بخداعها! ساحرة هى مهما فعلت! وآه من عينها من همس الحب فى صوتها وصدى الوجد فى نبضها آه منها وقد ذوبتني وارتوت وتركتنى وانزوت ! كل شيء منها وفيها صارخ بالجمال ..

سيبنى أعيش

أيوه باحبك ما تلومنيش ضحكة عينك غيرها ما ليش سيبنى اعيش دنيا الحلم وما تقوليش .. شيبنى اعيش نفسى اهيم واطير فيى سماك غاوزة اعيش العمر معاك عاوزة اقول انى أنا باهواك لكن خايفة ما تسمعنيش

نعمة شعبان صابر

عذراء الحب

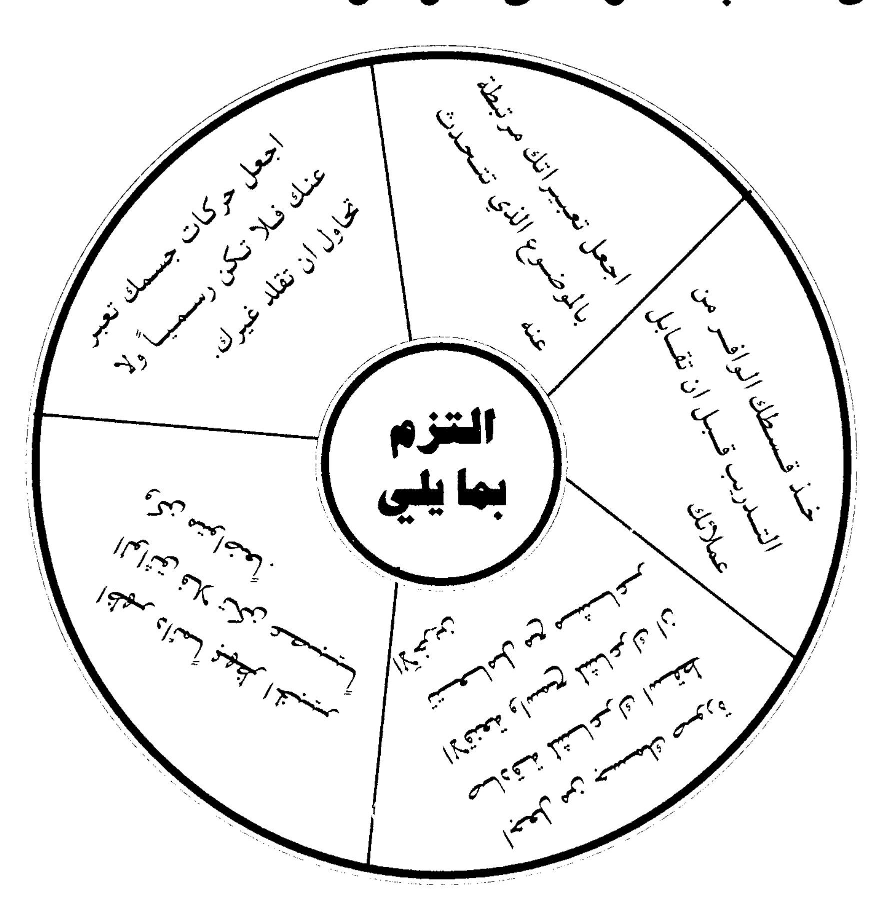
ما تخيلت يوماً أن احب مثل النساء وان انتظر طيف حبيبى كل مساء وان يناديه قلبى فيسمع النداء فياتى مسر عاص فى شوق للقاء يأخذنى بين ربوعه تبعيداً عن الأحياء فنجلس تحت القمر ونجوم السماء تتشابك ايدينا فننسى ايام الشقاء فيهمس لى بكلام الحب وأنا اسمع باصغاء

أمل مبارك منصور

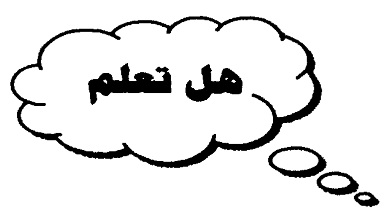
عزيزي رجل البيع

انتبه

حتى تكتسب القدرة على التواصل



عزيز رجل البيع



أن لغة الجسم تسبب العديد من الصراعات .. فتعالى لتعرف أن :

- وضع اليدين خلف الأذن ← يعنى انك لا تسمع محدثك .
- يداك الاثنين على المكتب ← انتباه شديد وتركيز .
- جسمك يميل إلى الأمام ← إنصات جيد .
- جسمك يميل إلى الخلف ← لا تبالى ولا تهتم .
- رأسك متدلى لأسفل ← الحوار لا يعجبك .
- عض شفتيك ← ضجر وقلق .
- يدك على رأسك من الجانبين ← ثرثار وحديثه يسبب صداع .
- يدك خلف رأسك ← أنا افضل منك .
- قضم الأظافر ← قلق وعصبية .
- خطوط بالقلم على الورق ← توتر وخوف .
- اللعب بالقلم أو بميدالية ← ملل وزهق .
- جلوسك على حافة المقعد ← متعجل لإنهاء المقابلة .
- رفع الكفين لأعلى ← لا تعرف الموضوع .
- وضع إصبعك بجانب الأذن أعلى الجبهة . ← تفكر .

تمرين
ماذا يقول هؤلاء

فيما يلي مجموعة من الصور مطلوب منك عزيزي رجل البيع ان تحدد لنا مضمون كل صورة من هذه الصور

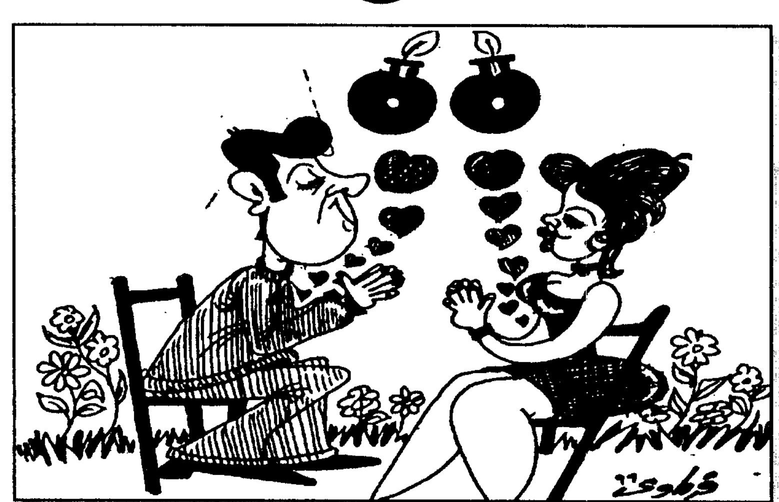
١



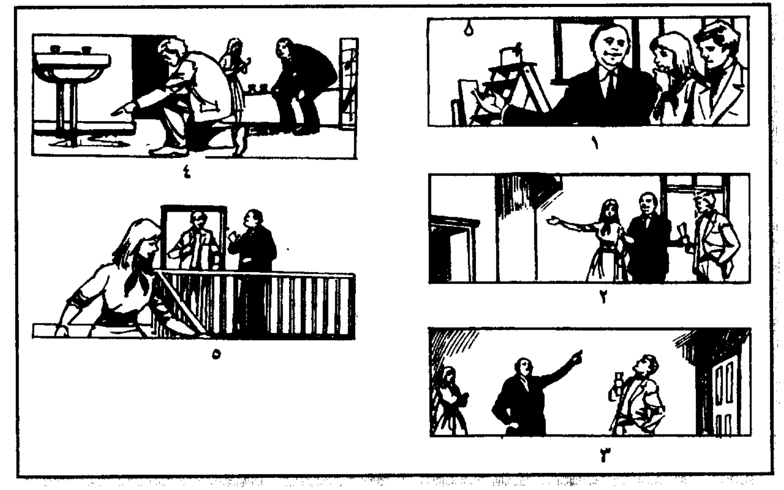

٢

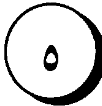

نادي
رجال الأعمال

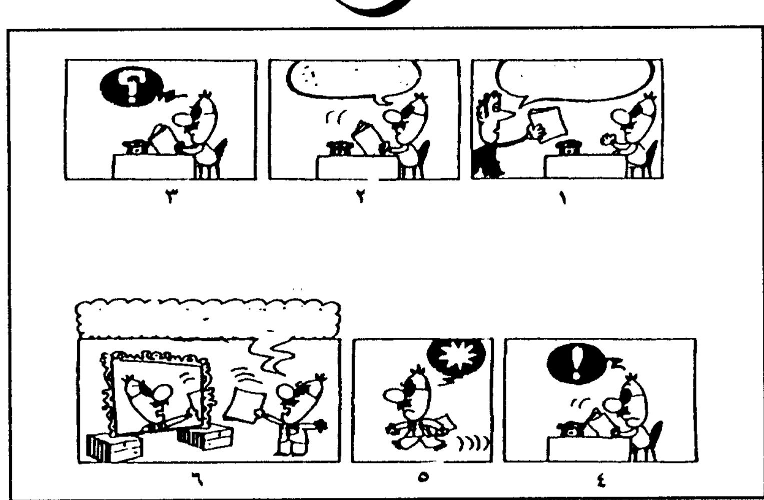

٣

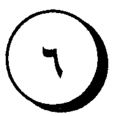


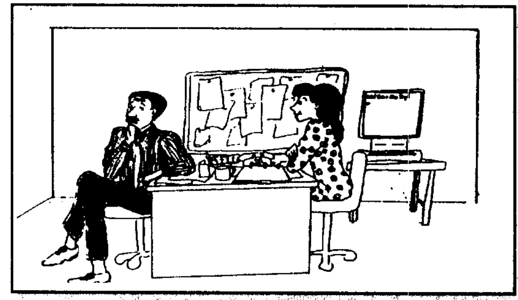




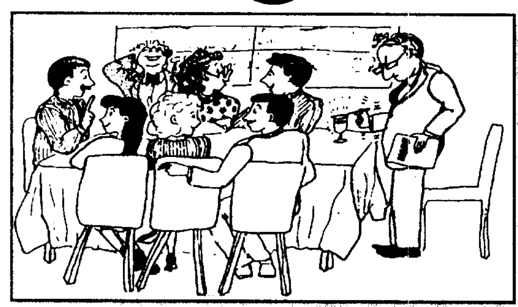






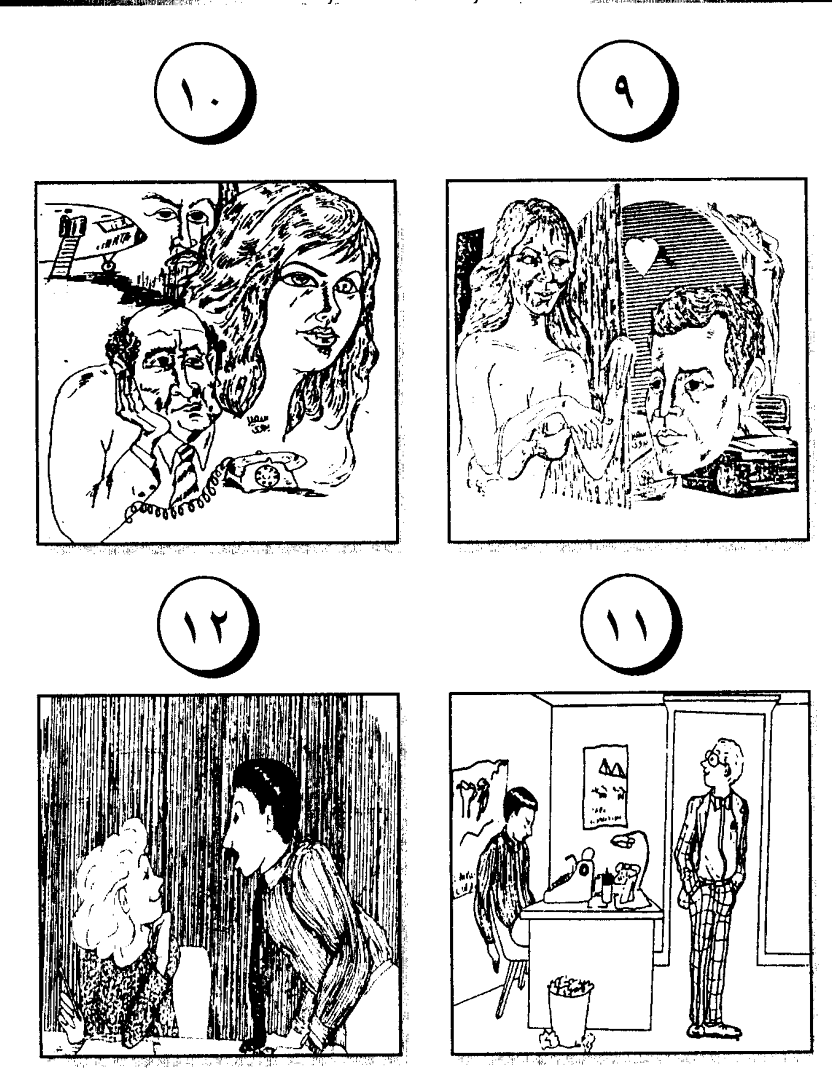











٩
١٠
١١
١٢

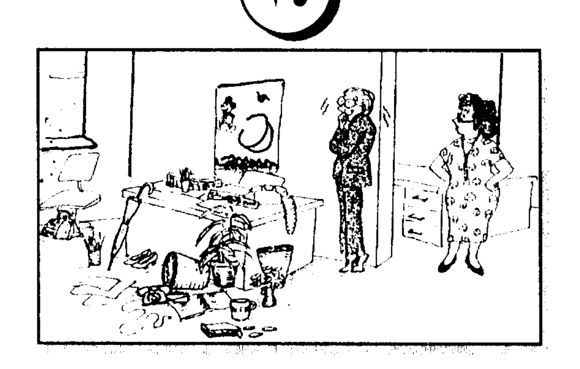
١٣



١٤



١٥



استراحة

بختك من زهر الطاولة

هذه الطريقة من أسهل الطرق التي يمكن ان يتوصل بها الإنسان الى ما عساه ان يحصل له في المستقبل.

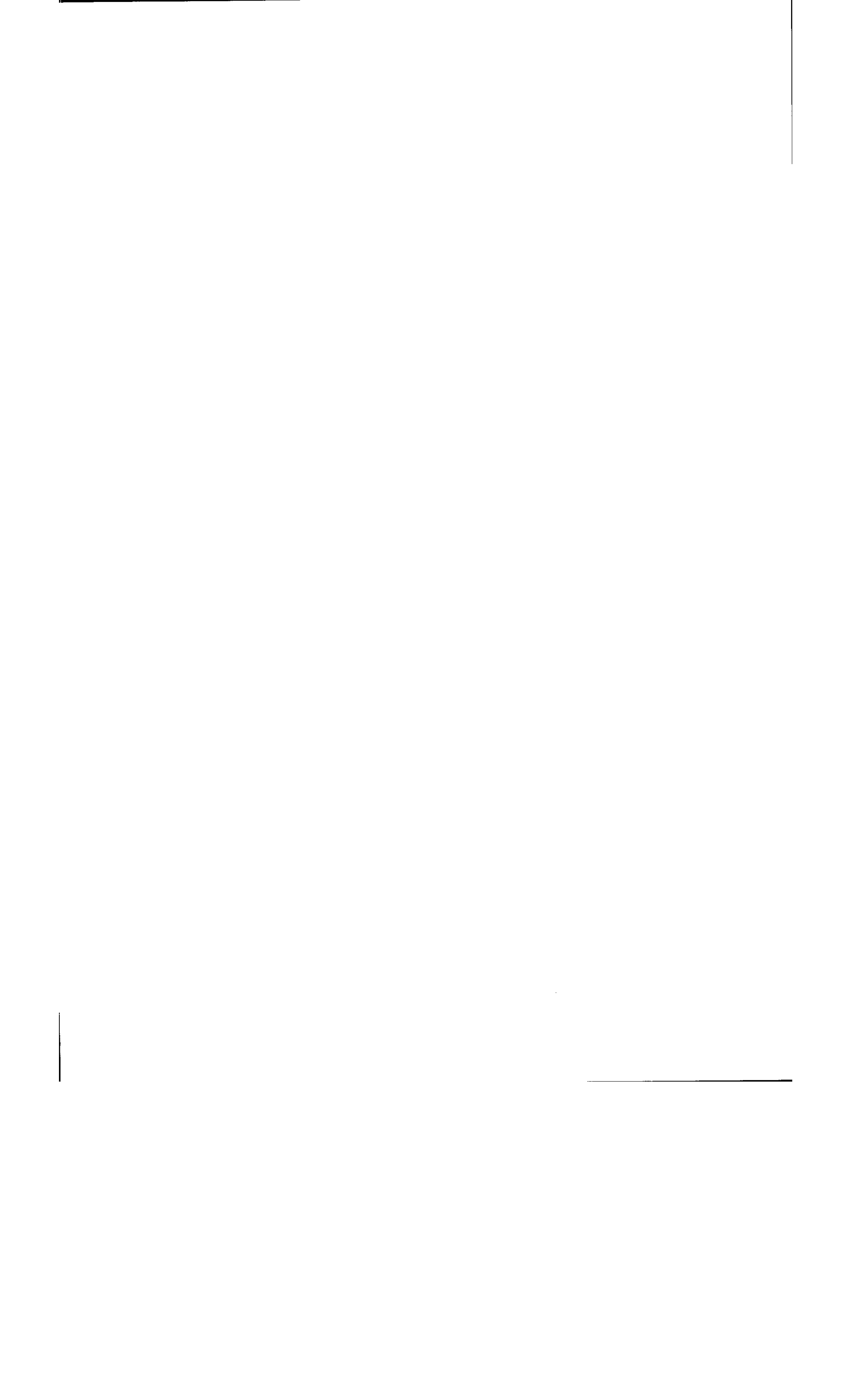
خذ ثلاث زهرات من زهر الطاولة بيدك اليسرى ثم ضعها في صندوق وهزها باليد نفسها وبعد ذلك اطرحها على طرابيذة تكون قد رسمت عليها دائرة بالطباشير الأبيض فإذا خرج الزهر على حد الدائرة فلاتحسب الرمية بل يدل ذلك على أن صاحب الطالع سيهدد بكلمات شديدة تؤثر فيه تأثيرا عميقا... اما اذا وقع الزهر على الأرض فيدل على ملاكمة عظيمة تقع بين صاحب الطالع وبين شخص آخر.. فإذا ركبت زهرة فوق أخرى فهذا دليل على وصول هدية يجب على السيدات ان يحتفظن بها.. أما إذا كان الظهر كله داخل الدائرة فما عليك الا ان تقرأ الأعداد الحاصلة وتجمعهم... وحاصل الجمع تدخل به في الجدول الآتي لتجد ما تتنبأ به ولكن احذر ان تفعل ذلك في يوم الاثنين او في يوم الأربعاء.

ما تخبـــــر بـه	حاصل الجمع
يدل على دهشة سارة.	٣
يدل على حصول شئ على غير المراد.	٤
يدل على غريب تظهر صداقته.	٥
يدل على خسارة فيما يمتلكه صاحب الطالع.	٦
يدل على فضيحة تلحق بصاحب الطالع .	٧
يدل على قدوم ضيف على صاحب الطالع.	٨
يدل على زواج صاحب الطالع أو أحد اقاربه.	٩
يدل على حفلة مهمة يحضرها صاحب الطالع ويحدث فيها حادث اليوم.	١٠
يدل على وفاة تحدث في عائلة صاحب الطالع.	١١
يدل على خطاب يتلقاه صاحب الطالع.	١٢
يدل على العويل والبكاء المسموع.	١٣
يدل على عاشق جديد.	١٤
تحذير لصاحب الطالع من صداقات جديدة.	١٥
يدل على سفر فيه سرور لصاحب الطالع.	١٦
يدل على سفر صاحب الطالع.	١٧
يدل على علو شأن صاحب الطالع في القريب العاجل.	١٨

الفصل الثالث

تعلم كيف تكتسب ثقتك بنفسك وتكسب ثقة الآخرين بك







ذكرت النفس في القرآن (٢٧١) مرة وهي تطلق على الذات في جملتها كما في قوله تعالى "فسلموا على أنفسكم".. وقوله تعالى "يوم تأتي كل نفس تجادل عن نفسها" .. وقوله تعالى "كل نفس بما كسبت رهينة"

والآن

ما هي النفس ...؟

أن النفس في مفهومها العام هي مجموعة القيم والمبادئ والمثل التي يعتنقها الإنسان ..



كما سبق أن ذكرنا أن تكرار ذكر العدد (١) بلفظه ونطقه كثير فقد تكرر ثلاثون مرة .. وارتبط في (٢٣) منها بلفظ الجلالة .. وسنكمل الآيات التي بها العدد (١) حسب ترتيب ورودها في القرآن الكريم ...

- **سورة التوبة**
- الآية (٣١) "اتخذوا أحبارهم ورهبانهم أربابا من دون الله والمسيح ابن مريم وما أمروا إلا ليعبدوا إلها واحدا لا إله إلا هو سبحانه عما يشركون"
- **سورة يوسف**
- الآية (٣٩) "يا صاحبي السجن أأرباب متفرقون خير أم الله الواحد القهار"
- الآية (٦٧) "وقال يا بني لا تدخلوا من باب واحد وادخلوا من أبواب متفرقة وما أغني عنكم من الله من شيء إن الحكم إلا لله عليه توكلت وعليه فليتوكل المتوكلون"
- **سورة الرعد**
- الآية (٤) "وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون"
- الآية (١٦) "قل من رب السماوات والأرض قل الله قل أفاتخذتم من دونه أولياء لا يملكون لأنفسهم نفعا ولا ضرا قل هل يستوي الأعمى والبصير أم هل تستوي الظلمات والنور أم جعلوا لله شركاء خلقوا كخلقه فتشابه الخلق عليهم قل الله خالق كل شيء وهو الواحد القهار"
- **سورة إبراهيم**
- الآية (٤٨) "يوم تبدل الأرض غير الأرض والسماوات وبرزوا لله الواحد القهار"
- الآية (٥٢) "هذا بلاغ للناس ولينذروا به وليعلموا أنما هو إله واحد وليذكر أولوا الألباب"



ثلاثية التكوين :

نفس نباتية
(شهوانية)
وظيفتها التغذية والتوالد

نفس حيوانية
وظيفتها الإحساس والحركة

نفس عاقلة
وهى مصدر الفكر والعقل والحكمة

وتتصارع هذه القوى الثلاثية .. والخير كل الخير فى تغليب النفس العاقلة على ما عداها .. ففى ذلك حرية وسعادة ...



الاعتزاز بالنفس مفتاح النجاح

عن الاعتداد بالنفس الذى لا يؤدى إلى الغرور كتبت مجلة " الطبيعة " البريطانية تقول إن الاعتداد بالنفس هو مفتاح تحقيق السعادة والنجاح فى الحياة .. لقد قال الرئيس الأمريكى الأسبق فورد "سواء كنت تعتقد انك تملك قدرات أو تعتقد انك عاجز – فأنت فى كلتا الحالتين على حق" أما زوجة الرئيس روزفلت فقالت "إن أحدا لا يمكنه أن يدفعك إلى الإحساس بالدونية بدون موافقتك" وتضيف المجلة "إن الاعتداد بالنفس الصحى والسليم ليس هو الإحساس بالنرجسية فالاعتزاز بالنفس معناه تقدير الإنسان قيمة ذاته كإنسان متميز يملك مواهب وقدرات خاصة .. وإذا كان لديك هذا الإحساس فثق انك تملك مفتاح تحقيق النجاح وأهدافك بالحياة .. ولا يمكن لأحد أن يقدر غيره إلا إذا كان يشعر مقدما باعتزازه بنفسه .. وتورد المجلة بضع نصائح لزيادة وتحسين الإحساس بالاعتزاز بالنفس الصحى لا المرضى منها : استقبل دائما رفاقك وأصدقائك ببشاشة وابتسامة .. وقد تستهين بذلك إلا أن ابتسامتك فى وجه صديقك سوف تثير لديك إحساسا كبيرا بالثقة والاعتزاز بنفسك .. عندما تمتدح قل "شكرا" فقط ولا تزد .. فلا داعى إطلاقا لتقديم الاعتذار والأعذار أو للتقليل من شأن إنجازاتك .. ولا داعى للإسهاب أو البحث عن مديح آخر .. لا تتأثر باستهزاء الآخرين بك فإذا أحسست أن أحدا يقلل من قيمتك أو يتجاهلك –عن غير حق- فهذا ليس معناه فشلك إنما يدل على جهل الطرف الآخر وفقده الإحساس بالاعتزاز بنفسه ...

أما الثقة بالنفس

فهى تعنى مدى إيمان الفرد بما يعتنقه من مبادىء ومثل ومدى استعداده للدفاع عنها والتمسك بها .. فهى بالنسبة له تمثل الملاذ الأخير الذي يحميه من أي تيار خارجى قد يجرفه إلى ما يخالف ما نشأ وشب عليه من قيم ومعتقدات.

تمرين:-

أكمل كل عملية حسابية أفقية ورأسية بحيث تصبح جميع العمليات صحيحة ...

١٥	=	٥	+	٤	-	
+		+		+		+
١٠	=	٥	-		+	٦
-		-		+		+
١٥	=		×	٧	-	١٠
=		=		=		=
	=	٥	÷	٢٠	+	٣٠

الأرقام فى القرآن

سنكمل الآيات الت بها العدد (٣) حسب ترتيب ورودها فى القرآن الكريم ..

* الآية (٦) "خلقكم من نفس واحدة ثم جعل منها زوجها وأنزل لكم من الأنعام ثمانية أزواج يخلقم في بطون أمهاتكم خلقا من بعد خلق في ظلمات ثلاث ذلكم الله ربكم له الملك لا إلاه إلا هو فأنى تصرفون"

- وهذه الآية اكريمة .. العدد (٣) هنا يمثل إعجازا علمياً ودليلاً قاطعاً على أن هذا القرآن الكريم من عند الله جل وعلا .. العليم الخبير حيث يقول العلم ان الجنين في بطن الام يكون محاطاً بثلاثة أغشية .. وهذا هو المقصود بالظلمات الثلاثة :ظلمة البطن ، وظلمة الرحم ، وظلمة المشيمة، وفوق كل ذي علم عليم.. والله سبحانه وتعالى ادرى بمراده ومقصده ..

***سورة الواقعة**

#الآية (٧) "وكنتم أزواجا ثلاثة"

سورة الطلاق

الآية (٤) " واللاتي يئسن من المحيض من نسائكم إن رتبتم فعدتهن ثلاثة أشهر واللاتي لم يحضن وأولات الاحمال أجلهن ان يضعن حملهن ومن يتق الله يجعل له من امره يسرا"

***سورة المرسلات**

الآية (٣٠) " اتطلقوا الي ظل ذي ثلاث شعب"

- أن كل مرة ذكر فيها العدد (٣) في الآيات السابقة له تفسيره الظاهر ، وتفسير من عند الله يلهم به عباده فى مختلف العصور والى ان يرث الله الأرض ومن عليها وله بلاغته وقوته وإعجازه ..

ورجل البيع

يجب أن يكون واثقاً في نفسه .. بمعنى أنه يكون قادرا على الدفاع عما توصل إليه من أفكار غير مبال باستهزاء الآخرين واستخفافهم به ..

والآن عزيزي رجل البيع .. هل أنت واثق من نفسك ..؟؟

أجب معنا على الاختيار التالي:



الأرقام فى القرآن

سنكمل الآيات التي بها العدد (٣) حسب ترتيب ورودها في القرآن الكريم ..

*** سورة هود**

#الآية (٦٥) "فعقروها فقال تمتعوا في داركم ثلاثة أيام ذلك وعد غير مكذوب"

***سورة الكهف**

الآية (٢٢) "سيقولون ثلاثة رابعهم كلبهم ويقولون خمسة سادسهم كلبهم رجما بالغيب ويقولون سبعة وثامنهم كلبهم قل ربي أعلم بعدتهم ما يعلمهم إلا قليل فلا تمار فيهم إلا مراء ظاهرا ولا تستفت فيهم منهم أحدا"

*** سورة مريم**

#الآية(١٠) "قال رب اجعل لي آية قال آيتك ألا تكلم الناس ثلاث ليال سويا"

*** سورة النور**

الآية (٥٨) " يا أيها الذين آمنوا ليستأذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين لم يبلغو الحلم منكم ثلاث مرات من قبل صلاة الفجر وحين تضعون ثيابكم من الظهيرة ومن بعد صلاة العشاء ثلاث عورات لكم ليس عليكم ولا عليهم جناح بعدهن طوافون عليم بعضم عي بعض كذلك يبين الله لكم الآيات والله عليم حكيم"

*** سورة فاطر**

الآية (١) "الحمد لله فاطر السماوات والأرض جاعل الملائكة رسلا أولي أجنحة مثنى وثلاث ورباع يزيد في الخلق مايشاء ن الله على كل شيء قدير"

*** سورة المجادلة**

الآية (٧) "ألم ترى أن الله يعلم ما في السماوات وما في الأرض ما يكون من نجوى ثلاثة إلا هو رابعهم ولا خمسة إلا هو سادسهم ولا أدنى من ذلك ولا أكير إلا هو معهم أين ما كانوا ثم ينبئهم بما عملوا يوم القيامة إن الله بكل شيء عليم"

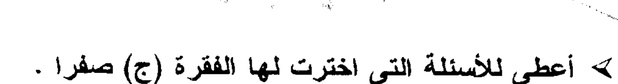
أختبار الثقة بالنفس

أجب عن الأسئلة الآتية بمنتهى الدقة حتى يمكنك تحديد مستوى ثقتك بنفسك

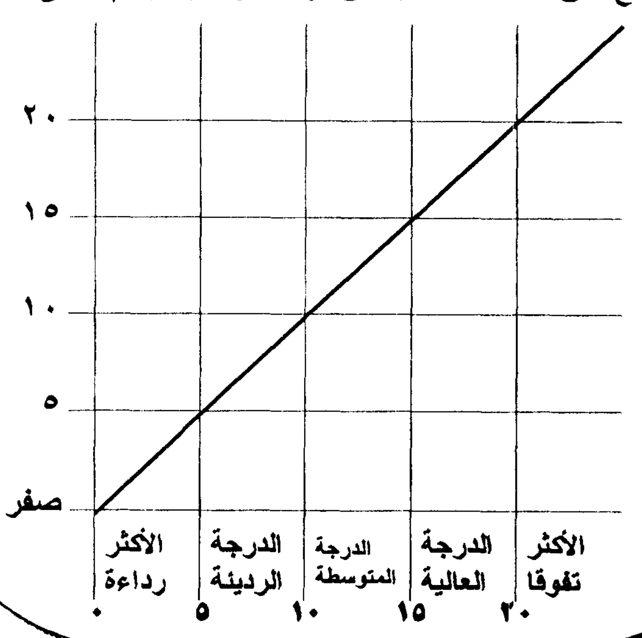
العبارات	الاختيارات		
	أ	ب	ج
١- هل تعتبر أن معظم الذين تختلط بهم (الأصدقاء، الجيران ، زملاء العمل) هم : أ) دونك مستوى إلى حد ما ؟ ب) من المستوى نفسه تقريبا ؟ ج) أعلى منك مستوى بشكل طفيف ؟			
٢- إذا اعتقدت أن الآخرين يتكلمون عنك من وراء ظهرك "يغتابونك" هل ستكون : أ) غير مكترث إطلاقا ؟ ب) قلقا إلى حد ما ؟ ج) قلقا بشكل مفرط ؟			
٣- إذا توجب عليك اتخاذ قرار هام .. هل : أ) تتخذه بسرعة دون أية مساعدة ؟ ب) تبحث عن نصيحة ؟ ج) تلجأ إلى التسويف والمماطلة ؟			

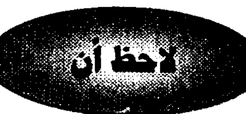
العبارات	الاختيارات		
	أ	ب	ج
٤- إذا دعيت لحضور مناسبة اجتماعية .. حيث يشعر كل شخص خلالها أنه غريب تماما هل .. أ) توافق على الدعوة بحماس ولهفة ؟ ب) تولى الدعوة مزيدا من التفكير ؟ ج) تنتحل بعض الأعذار لتمتنع عن الحضور ؟			
٥- هل تشترى الأشياء باندفاع وتهور .. بشكل ارتجالى من وحى النزوات العابرة .. ؟ أ) كلا . ب) أحيانا . ج) غالبا .			
٦- إذا قال أحد أصدقائك شيئا ما يتنافى بشدة مع ما تعتقده هل : أ) تخالفه الرأى بحزم ؟ ب) تكتفى بالصمت ؟ ج) تقره على قوله تفاديا للجدل ؟			

العبارات	الاختيارات		
	أ	ب	ج
٧- إذا حدث أن قمت بنزهة على ضفاف أحد الأنهار وفوجئت بطفل يقع في الماء ويواجه صعوبة في تخليص نفســـه ، ولا يوجد هناك أحد غيرك ، وأنت لا تحسن السباحة هل : أ) تركض إلى أقرب منزل طالبا النجدة ؟ ب) تقفز في الماء لإنقاذ الطفل ؟ ج) تمد يدك بيأس دون الاقتراب منه لتحـــاول إنقاذه دون جدوى .			
٨- إذا كنت تفعل شيئا ما لا يسير كما يجب هل : أ) تبدأ من جديد ؟ ب) تبحث عن مساعدة لإنجازه بشكل صحيح ؟ ج) تتخلى عنه نهائيا معتبرا إياه عملا رديئا؟			
٩- هل تتمنى نفسك : أ) غنيا وناجحا ؟ ب) سعيدا ومعافى "سليم الجسد والعافية" ؟ ج) آمنا ومطمئنا ؟			
١٠- كوسائل ارتزاق وعيش .. أي من المهن التالية تكـــون أفضل بالنسبة إليك : أ) عمل صغير خاص بك ؟ ب) عمل أو وظيفة يكون راتبك مدفوعا خلالها استنادا إلى نتائج العمل أو الوظيفة ؟ ج) وظيفة آمنة وثابتة .			



- أعطى للأسئلة التى اخترت لها الفقرة (ج) صفرا .
- أعطى للأسئلة التى اخترت لها الفقرة (أ) درجتين .
- أعطى للأسئلة التى اخترت لها الفقرة (ب) درجة واحدة .
- اجمع الآن ما حصلت عليه من درجات وانظر الرسم التالى:





➢ **الدرجة الأكثر تفوقا :**

يتميز أصحابها بالنزوع إلى التسلط والغرور والثقة المفرطة بالنفس والطموح .. وإذا ما تماثلت طموحاتهم ومشاعر الثقة القوية بأنفسهم وكفاءاتهم وذكائهم فانهم سيبلغون الحد الأقصى من النجاح .

➢ **الدرجة العالية :**

ويتميز أصحابها أيضا بالثقة بأنفسهم والطموح ولكن بدرجة أقل من المجموعة الأولى وهم عادة يتجهون إلى الاستمتاع بعلاقات إنسانية أفضل .

➢ **الدرجة المتوسطة :**

أصحاب هذه الفئة طموحاتهم بسيطة ومتواضعة وعندما تخونهم شجاعتهم أو يفقدون الثقة فى أنفسهم يسارعون إلى طلب المساعدة .

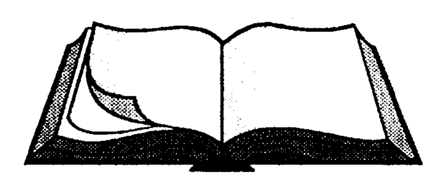
لاحظ أن

➢ **الدرجة الرديئة :**

يفتقر أعضاء هذه الفئة إلى الثقة بـالنفس والطموح وهم أكثر سعادة فى تلقى الأوامـر ولا يجيدون إلقائها ويعانون من الحرج والارتبـاك عند مواجهة أى موقف .

➢ **الدرجة الأكثر رداءة :**

يتمـيز أعضـاء هـذه الفئـة بـالتوجس ويفتقرون إلى الإحسـاس بـالأمن والطمأنينـة ويقضون أكثر الوقت مـع أنفسـهم ويجـدون صعوبة بالغة فى صنع القرار لذا يميلون إلـى تنفيذ ما يطلبه منهم الآخرون .





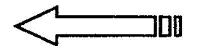
والآن عزيزي رجل البيع
إذا أردت أن تتعلم كيف
تكسب ثقتك بنفسك فتعالى
معي كي نكتسب سوياً
المهارات التالية :-



ونعنى بها تلك القدرة على التعامل السريع مع العمليات الحسابية حيث يشير ذلك إلى درجة التمكن من تشغيل الجانب الأيسر من المخ ...



هيا بنا عزيزي رجل البيع نكتسب تلك المهارة



أرقام فى القرآن

سنتناول الآن الآيات التى بها العدد (٢) حسب ترتيب ورودها فى القرآن الكريم ...

سورة المائدة

- الآية (١٠٦) "يا أيها الذين آمنوا شهادة بينكم إذا حضر أحدكم الموت حين الوصية اثنان ذوا عدل منكم أو آخران من غيركم إن أنتم ضربتم في الأرض فأصابتكم مصيبة الموت تحبسونهما من بعد الصلاة فيقسمان بالله إن ارتبتم لا نشتري به ثمنا ولو كان ذا قربى ولا نكتم شهادة الله إنا إذا لمن الآثمين"

سورة الأنعام

- الآية (١٤٣) "ثمانية أزواج من الضأن اثنين ومن المعز اثنين قل آلذكرين حرم أم الأنثيين أما اشتملت عليه أرحام الأنثيين نبئوني بعلم إن كنتم صادقين"
- الآية (١٤٤) "ومن الإبل اثنين ومن البقر اثنين قل آلذكرين حرم أم الأنثيين أما اشتملت عليه أرحام الأنثيين أم كنتم شهداء إذ وصاكم الله بهذا فمن أظلم ممن افترى على الله كذبا ليضل الناس بغير علم إن الله لا يهدي القوم الظالمين"

سورة التوبة

- الآية (٤٠) "إلا تنصروه فقد نصره الله إذ أخرجه الذين كفروا ثاني اثنين إذ هما في الغار إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا فأنزل الله سكينته عليه وأيده بجنود لم تروها وجعل كلمة الذين كفروا السفلى وكلمة الله هي العليا والله عزيز حكيم"

سورة هود

- الآية (٤٠) "حتى إذا جاء أمرنا وفار التنور قلنا احمل فيها من كل زوجين اثنين وأهلك إلا من سبق عليه القول ومن آمن وما آمن معه إلا قليل"

سورة الرعد

- الآية (٣) "وهو الذي مد الأرض وجعل فيها رواسي وأنهارا ومن كل الثمرات جعل فيها زوجين اثنين يغشي الليل النهار إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون"

سورة النحل

- الآية (٥١) "وقال الله لا تتخذوا إلهين اثنين إنما هو إله واحد فإياي فارهبون".

اختبار القدرة على اكتشاف الأخطاء الحسابية

هذا الاختبار من إعداد د. أحمد زكى صالح وفيه مجموعتان من الأرقام التى جمعت راجع الأرقام بنفسك مرة أخرى لترى إذا كان حاصل الجمع الموجود هنا صحيحا أم خاطئا ... هنا تجد أن المسألة (أ) صحيحة .. بينما المسألة (ب) خاطئة .

ب	أ
٤٢	١٦
٦١	٣٨
٨٣	٤٥
١٧٦	٩٩

والآن راجع عمليات الجمع التالية ، فإذا كانت الإجابة الموجودة هنا صحيحة ضع علامة (✓) فى الخانة المناسبة فى ورقة الإجابة ، واذا كانت الإجابة خاطئة ضع علامة (×) .

ج	ب	أ
٦٣	٣٥	١٧
١٧	٢٨	٨٤
٨٩	٦٠	٢٩
١٦٩	١٢٣	١٤٠

المسألة أ مجموعها غير صحيح لذلك يجب وضع العلامة (×) فى المكان المناسب فى ورقة الإجابة .

المسألة ب مجموعها صحيح ، وكذلك المسألة ج ، د لذلك يجب وضع العلامة (✓) أمام كل منها فى المكان المناسب فى ورقة الإجابة .

والآن وقد فهمت المطلوب منك ، اعمل بسرعة وبدقة ولا تبدأ قبل أن يؤذن لك ... ستعطى ست دقائق للإجابة عن التالى :

أ	ب	ج	د	هـ
٦١	٣١	٦٦	٧٣	١٣
٣٤	٥٩	٧٣	٢٩	٢٩
٧٨	٥٢	١٥	٥٦	٩٩
٥٣	٦٨	٣٨	٣٣	٣٢
٢٢٦	**٢٠٠**	**٢٠٢**	**٢١١**	**١٨٣**
٤٨	٨٨	٨٦	٦٩	٧١
٤٥	٢٩	٤٩	٤٤	٣٧
١٧	٦٩	٥٤	٨٩	٦٦
٨٢	٩٨	٢٢	٨٤	٥٥
١٩٢	**٢٨٤**	**١١١**	**٢٨٦**	**١٢٩**
٤٤	٧٥	٢٦	٩٩	٢٥
٤٩	٤٥	٤٤	٧٧	٤٦
٢٣	٣٦	٧٥	٨٢	٩٢
٤٨	١٧	٥١	٨٦	٥٧
١٦٤	**١٦٢**	**١٩٦**	**٣١٦**	**٢٢٠**
٣٤	٣١	٥٩	٥٢	٦٨
٣٤	٧٣	٢٩	٥٦	٣٣
٨٩	١٣	٣٩	٩٩	٣٢
٣٢	٤٨	٤٥	١٧	٨٢
١٩٨	**١٨٥**	**١٩٢**	**١٢٤**	**٢١٥**

أ	ب	ج	د	هـ
٧٨	٩٥	٧٩	٧٩	٩٧
٥٦	٤٩	٢٢	٦٤	٣٥
٧٦	٤٤	٨٤	٦٩	٦٦
٣٥	٣٧	٥٥	٣٤	٧٣
٢٠٤٥	٢٠٥	٢٠٥	٢٥٨	٢٧١
١٣	٢٦	٤٤	٩٧	١٣
٩٢	٩٩	٧٧	٩٢	٩٩
٣١	٢٩	٨٦	٢٦	٨٦
٣٦	٦٢	٦٨	٨٦	٧٩
١٧٢	٢١٣	٢٧٥	٢٠١	٣٦٧
٢٦	٤٤	٧٥	٥١	٨١
٧٧	٨٢	٦٨	٢٩	٤٦
٣٢	٨٤	٣٩	٩٢	٤٣
٩٩	٣٢	٥٧	٣٢	٤٨
٢٣٤	٢٢٢	٣٣٩	٣١٤	٢٠٨
٣٢	٤٧	٢٣	٧١	٤٨
٩٨	٦٣	٣٦	٤٦	٥٩
٣٢	٧٦	٤١	٦٧	١٧
٩١	٥٧	٦٥	٦٢	١٦
٢٤٣	٣٢٥	١٦٥	٢٣٦	١٥٠

أ	ب	ج	د	هـ
٢٤	٨٩	٢٦	٨١	٧٥
٨٥	٩٥	٨٦	٣٩	٤٧
٩٤	٥٥	٣٤	٨٤	٥٥
٧٤	٧٦	٩٩	٧٩	١٩
٢٥٠	٣١٨	٣٤٥	٢٩٣	١٩٦
١٨	٥٩	٦٤	٨٣	٣٢
١٥	٤٤	٦١	٣٤	٩٧
٥٧	٧٨	٣٤	٠٠	٢٣
٩٦	٨٩	١٩	١٦	٧١
١٨٦	٢٨٠	١٨٨	٤٧١	٢٤٣
٩٨	٢٢	٩١	٢٨	٨١
٦٣	٧٦	٥٧	٣٦	٣٩
٣٦	٤١	٦٥	٦٢	٦٨
٤٦	٦٧	٦٢	٨٧	٥٢
٢٣٩	١٩٦	٢٩٥	٢٦٠	٢٤٣
٨٩	٧٥	١٥	٤٣	٣١
٨٦	٨٢	٨٦	٧٣	٢٩
٦٩	٩٩	٣٣	٣٩	٩٩
٧١	٨٧	٤٣	١٧	٨٢
٣١٥	٢٤٣	١٧٤	١٨٢	٢٥١

أ	ب	ج	د	هـ
٥٩	٥٢	٦٨	٣١	٥٩
٥٦	٣٣	٤٧	٤٣	٧٣
٣٢	٥٥	٥٦	٩٣	٤٣
٢٩	٣٣	٥٨	٧٩	٥٧
١٤٦	١٧٢	٢٣٩	٢٤٥	٢٣٢
٤٢	٦٨	٧٥	٧٨	٢٣
٢٩	٥٦	٣٣	٤٧	٥٦
١٣	٣٩	٤٥	٣٢	٥٥
٣٢	٤٨	٩٩	١٧	٨٢
١٠٦	٢٠١	٢٤٣	١٥٤	٢١٦

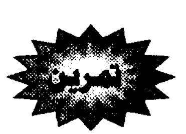


تعلم الاسترخاء

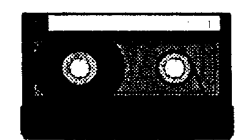
أن أساليب الاسترخاء الأساسية قد مورست منذ أمد بعيد كوسـيلة لتخفيف حدة التوتر والقلق والضغط .. فى الجسم والذهن ..

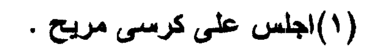
ولقد حققت تلك الأساليب نتائج طيبة .. منها :

- تقليل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس .
- زيادة القدرة على التحكم فى انفعالاتنا .
- زيادة موجات ألفا والدماغ ذات الصلة بالاسترخاء العميق .
- تزايد تحكمنا فى قدراتنا العقلية .
- انخفاض سريع فى كيميائيات الدم المتعلقة بالقلق .
- تساعد فى تنمية الانتباه .



لتخفيف حدة الضغط .. أتبع الآتى :




(١)اجلس على كرسى مريح .


(٢)خذ نفسا عميقا عدة مرات .

(٣) اجعل يديك مثبتتين عند لمرفق .. واشبك يديك فى توافق ثم ارفعهما فى اتجاه الأكتاف بحيث تكون اعصاب يديك وذراعيك وكتفيك مشدودة ..

(٤) تذكر أن تستمرفى التنفس مع البقاء على هذه الحال لمدة خمس دقائق .

والآن

١. مدد رجليك أمامك حتى تحس بشد الأعصاب .. والبقاء على هذه الحال مدة خمس ثوان ثم استرخ.

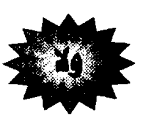
٢. استمر فى إجراء هذه التمارين لأعصاب العنق والصدر والكتفين والظهر.



تعلم قول لا

لا يوجد شخص فى العلم كله يمكنه الاستجابة لكل ما يطلب منـــه ..

وإذا شئت أم أبيت فان ظروف الواقع تتطلب منك أن تقول " لا " ..



ليست بالضرورة سيئة ...



المهم أن تتعلم كيف تقولها :

(١) توقع ما يطلب منك من أشياء أو أفعـــال غير عادية وكن مستعد لها ..

(٢) " لا " تبدى أسفا عندما تقـــول "لا" ولكن لا بأس من توضيح سبب قولها

(٣) عندما تقول "لا" التزم بها ..

(٤) عندما تطلق "لا" .. لا تشعر بأى ذنب فأنت وحدك من يرى ويعرف ما تريده وما لا تريده ..

(٥) دائما كرر ما بينك وبين نفسك هذه الجملة " آسف .. أنى مضطر أن لا افعل ذلك حاليا "

عزيزي رجل البيع



- ❖ أنني أفقد الثقة في في قدرتي على الحكم على الأمور
- ❖ أنني أخشى الآخرون وأعمل لهم كل حساب
- ❖ أنني أشعر بالذنب لعدم تنفيذ طلبات الآخرون
- ❖ أنني أشعر بأنني أقل قدر من الآخرين
- ❖ كل ما يهمني إرضاء الآخرون حتى على حساب مصلحتي



تعلم أن لا تقلق

أن القلق سمة من سمات البشر وهو أهـم الحوافـز التى تدفع الإنسان لمواصلـة الكفـاح .. وهـذه السمة تختلف من شخص لآخر .. فهى تقل عنـد بعض الناس .. وتزداد عند البعض الآخر .. وقـد قيست هذه السمة علميا عند فئات مختلفة فوجـد أن العباقرة وذوى المراكز المرموقة والأشـخاص الأكثر مثابرة وإنتاجا .. هم الأعلى على سلم القلق ..

الشخص القلق يشعر شعورا عاما بعدم الارتيـاح .. وعـدم الاستقرار وبأن شيئا ما سوف يحدث .. شيئا لا يسـتطيع تحديـده ولا يدرى ما هو .. ؟؟

وللقلق أنواع هى :

- قلق الدوافع الغريزية .
- قلق الفراق .
- قلق الخصباء (عقدة أديب)
- قلق الضمير ..



جانبى القلق

للقلق **جانب إيجابى** .. فهو ضرورى لتحفيز الإنسان فان لم يكن هناك قلق لركن الإنسان إلى الاسترخاء وعدم التفكير .. بل وللنوم ..

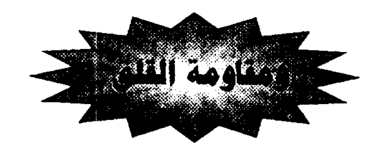
القلق السلبى

حيث أن ارتفاع مستوى القلق يؤثر على جهاز المناعة فى الجسم وبذلك تقل القدرة على إنتاج المضادات والخلايا التى تهاجم الجراثيم التى يتعرض لها الجسم وكذلك تؤثر على مقاومة الجسم لأمراض الحساسية وللخلايا السرطانية .



والضغوط

تزيد من مستوى القلق فالقلق يزيد وينقص من خلال التفكير .. والتفكير أحد نواتج الضغوط ..



تأتى من ثلاثة محاور أساسية كلها تتعلق بالعمل هى :

(١) مدى إحساس الفرد بالأهمية والمسئولية والالتزام بما يقوم به من أعمال .

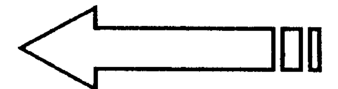
(٢) مدى قدرة الشخص على التحكم فيما يجرى حوله من أمور.

(٣) التحدى واستعداد الشخص لتقبل ما قد يحدث له من تغيرات والتعامل معها بإيجابية مما يجعله يحتوى المواقف بأقل أضرار ممكنة ..

- والآن .. **عزيزي رجل البيع**

هل تشعر بالقلق .. ؟

تعالى معنا إلى هذا الاختبار .. لتتعرف على الإجابة



اختبار القلق

الزمن المقرر لهذا الاختبار عشرون دقيقة فعليك الانتهاء من الأسئلة بأسرع وقت ممكن ..وإذا استغرقت الإجابة وقتا أطول تعتبر نتيجة الاختبار غير دقيقة .. وعليك بالتوقف عند انتهاء الزمن وقياس النتيجة النهائية وتقدير مجموع ما حصلت عليه من درجات.

هذا الاختبار نقلاً عن عمرو يوسف

١- عندما تأتيك رسالة غير متوقعة فهل ..

أ- تتركها فترة قبل أن تعرف مضمونها .. ؟ ☐

ج - تقف عاجزا عن فضها والاطلاع على ما تحتوية ..؟ ☐

٢- إذا توقف بك المصعد فجأة فى منتصف الطريق فهل ..

أ- تبادر إلى مطالعة إرشادات التشغيل وتقوم بتنفيذها ؟ ☐

ب - تصرخ طالبا النجدة؟ ☐

ج- تشعر بأنك عاجزا تماما عن القيام بأى عمل؟ ☐

٣- عندما تدخل السينما .. فهل تطلب دائماً الجلوس ..

أ- بالقرب من باب الخروج .. ؟

ب- على طرف أحد الصفوف .. ؟

ج- في أي مكان يمكنك من المشاهدة الجيدة .. ؟

٤- في طفولتك .. هل كنت ..

أ- دائماً تقود الآخرين .. ؟

ب- محبوباً دائماً من جانب زملائك .. ؟

ج- دائماً كبش الفداء .. ؟

٥- هل تفكر في الموت .. ؟

أ- أبدا ..

ب- بين الحين والآخر ..

ج- دائماً ..

٦- النوم من أهم الضرورات الحيوية للإنسان وبدون النوم الجيد يكون الإنسان تائهاً فهل تنام دائما ..

أ - بعد وقت من ذهابك للفراش .. ؟

ب- بمجد أن تأوى إلى فراشك .. ؟

ج- معتمداً على الأقراص المنومة .. ؟

٧- هل تحلم أثناء الليل .. وما طبيعة تلك الأحلام .. ؟

أ- نعم أرى أحلاما طيبة .. ☐

ب- نعم ولكن غالباً ما تنتابني الكوابيس التى لا أتذكر منها شيئاً فى الصباح. ☐

ج- فى بعض الأحيان تنتابنى بعض الكوابيس التى تجعلنى استيقظ مذعوراً. ☐

٨- عندما تستيقظ من النوم فهل تشعر دائما ..؟

أ- بأنك نشيط ومتأهب للعمل. ☐

ب- قد تكون نشيطاً فى بعض الأحيان ومتعباً فى أيام أخرى. ☐

ج- بأنك منحط القوى لا يمكنك النهوض. ☐

٩- إذا فاجأتك متاعب صحية (صداع أو زغللة فى العين مثلاً) فهل ..؟

أ- تبادر على الفور بالذهاب إلى الطبيب .. ☐

ب- تنتظر بعض الوقت فربما زالت تلك الأعراض .. ☐

ج- تهمل الأمر تماماً حتى لا تسمع ما يسيئك .. ☐

١٠ هل كنت وأنت صغي تخشى البقاء فى الظلام .. ولا يزول اضطرابك إلا بعد أن يضاء أحد المصابيح .. وهل مازال الظلام يضايقك إلى الآن..؟

أ- كلا على الإطلاق. ☐

ب- كنت اخشى الظلام عندما كنت طفلاً أما الآن فلا. ☐

ج- نعم وما زلت اخشى الظلام. ☐

١١- عندما تشاهد "برنامجاً تليفزيونيا" أو تطالع مقالاً فى إحدى المجلات حول أحد الأمراض الخطيرة .. فماذا يكون رد فعلك الغالب ..؟

أ- لا اهتم كثيراً. ☐

ب- أناقش الموضوع مع طبيبى. ☐

ج- أقارن تلك الأمراض بما ينتابني فى بعض الأحيان واشعر أن المرض قريب منى. ☐

١٢-ما هو رأيك فى التحليل النفسى ..؟

أ- اعتقد انه فيدنى كثيراً. ☐

ب- لا أفكر فيه. ☐

ج- لا ارغب أبدا في الخضوع للتحليل النفسي. ☐

١٣- هل تدخن ..؟

أ- كلا ..مطلقاً.

ب- نعم ..أدخن اقل من عشرة سجائر يومياً.

ج- نعم .. أدخن عشرين سيجارة فاكثر يومياً.

١٤- عندما تسمع نبأ سيئاً فما هو شعورك الغالب ..؟

أ- اشعر بأننى حزين.

ب- تزداد نبضات قلبى ويضيق صدرى.

ج- اشعر بن ساقى تتخاذلان .. وان هناك غصة شديدة فى حلقى واضطرابا فى معدتى.

١٥- هل يحدث أن تشعر بالاضطراب أثناء عبورك الشارع ..؟

أ- هذا يحدث غالبا.

ب- كلا.

ج- يحدث هذا بين وقت وآخر.

١٦- هل تشكو من تعض الأمراض من بين: متاعب القولون . قرحة المعدة. سوء الهضم . متاعب الصدر . متاعب الحنجرة . الإسهال .الدوار . الغثيان ...

أ- نعم أننى دائما أشكو من هذه الأمراض .

ب- إلى حد ما .

ج- كلا .

١٧- هل يحدث أن تشعر بالضيق والتوتر دون سبب واضح؟

أ- كلا.

ب- بين حين وآخر.

ج- دائما.

١٨- هل يمكن أن يصيبك القلق بسهولة بسبب أحداث غير هامة ..؟

أ- كلا.

ب- نادرا ما يحدث ذلك.

ج- نعم.

١٩ هل أنت من الأشخاص الذين يبذلون نشاطا محموما دائما ويجدون صعوبة شديدة فى الوصول إلى حالة الاسترخاء.

أ- كلا.

ب- دائما اشعر بالتوتر.

ج- نعم فأنا دائما مضطرب ومتوتر.

٢٠-هل تشعر بالخجل عندما تتواجد مع أشخاص لا تعرفهم؟

أ- يتوقف ذلك على نوعية الأشخاص.

ب- كلا.

ج- هذا يحدث دائما.

٢١- هل يتصبب العرق البارد منك ..؟

أ- كلا.

ب- غالبا ما يحدث ذلك.

ج- نادرا.

٢٢- هل كانت تعتريك حمرة الخجل بسهورة فى صباك ..؟

أ- كلا.

ب- فى بعض الأحيان وإزاء أحداث معينة.

ج- نعم غالبا ما كان يحدث ذلك.

٢٣- عندما تصادف أحد المواقف الصعبة التي تصيبك بالذهول فهل تتوتر وتشعر بالاختلاجات بسهولة ..؟

أ- كلا.

ب-من بعض الموقف يحدث ذلك.

ج- نعم يحدث ذلك مع أى انفعال ينتابنى.

٢٤- هل تشعر أحيانا بأنك لا تجد الهواء الكافى لكى تتنفس؟

أ- نعم هذا يحدث غالبا.

ب- أحيانا.

ج- كلا.

٢٥- هل أنت دائم الشكوى من الصداع ..؟

أ- نادرا.

ب- قد اشعر بالصداع فى بعض الأحيان ولكن ذلك لا يدوم.

ج- نعم.

٢٦- إذا كنت بازاء عمل روتينى فهل تحرص على أن تؤديه بصورة صحيحة ..؟

أ- غالبا ما يحدث ذلك.

ب- كلا.

ج- نعم فى حالة ما إذا كان العمل يمثل أهمية بالنسبة لى.

٢٧- من اكبر أعداء الإنسان وأشدهم فتكا به هو الفراغ خاصة لمن يستثقلون وطأة هذا الفراغ .. فهل أنت تشعر بالخوف من الفراغ ..؟

أ- كلا.

ب- هذا يرتبط بنوع الفراغ .. والوقت الذى سوف أعانيه فيه

ج- نعم.

٢٨- هل تشعر بالخوف يعتصر قلبك إذا كان عليك اجتياز مكان موحش..؟

أ- كلا.

ب- نعم خاصة إذا كان الوقت ليلا.

ج- نعم.

٢٩- هل تخشى أن تصيبك بعض امراض التلعثم والتوتر وفقدان السيطرة على انفعلاتك فى أى مناسبة ..؟

أ- كلا.

ب- فى بعض المناسبات غير العادية فقط.

ج- نعم.

٣٠- هل تواجهك أى صعوبة فى تذكر بعض الأمور أو الأحداث المختلفة ..؟

أ- كلا.

ب-يحدث ذلك أحيانا خاصة بالنسبة للذكريات القديمة.

ج- غالبا يحدث ذلك خاصة بالنسبة للذكريات السيئة فى أيام الطفولة.

٣١- هل توجد بعض الأفكار التى تتسلط على ذهنك فى بعض الأحيان وتجد نفسك عاجزا عن طردها.

أ-كلا.

ب- نعم يحدث ذلك عندما أكون مرهقا فقط.

ج- نعم.

٣٢- هل تنتابك الآلام فى القلب والصدر ..؟

أ- نادراً ما يحدث ذلك.

ب- يحدث ذلك فى حالات التعب والإرهاق أو الانفعال.

ج- نعم .. دائماً ما اشعر بهذه الآلام .

٣٣- هل تشعر بالضيق العام فى جسدك ..؟

أ- نعم .. ففى حالات الانفعال أكاد لا اشعر بساقى.

ب- كلا.

ج- نعم اشعر بالتعب والضعف يتنقل بين أعضاء جسمى.

٣٤- هل تسيطر عليك فكرة أن ما تعانيه من مشاكل ومتاعب فى الوقت الحالى هي نتيجة لا ارتكبته فى الماضى من أخطاء شخصية ..؟

أ- كلا.

ب- أحينا.

ج- نعم .. فإنني اعتقد ذلك حقاً.

٣٥- هل تشعر برغبة شديدة فى أن تكون وحيداً ..؟

أ- كلا .. فالا يمكننى احتمال وطأة الوحدة.

ب- فى بعض الأحيان أتوق إلى الوحدة.

ج- أحياناً أميل إلى الوحدة .. وأحيانا أخرى اسعى إلى أن أكون برفقة الآخرين.

٣٦- هل تبكي أحيانا ..؟

أ- كلا ولكن قد يحدث ذلك فى حالة التعرض لحزن شديد.

ب- إذا حدث ذلك فانه يحدث لأسباب محدد .. ويجعلنى ذلك اشعر ببعض الراحة.

ج- دائماً ما تنتابنى نوبات البكاء دون سبب واضح.

٣٧ يوجد فى الحياة اناس كثيرون يكون من السهل أن يتكدروا أو يغتاظوا من أى شيءحتى ولو كان صغيراً فهل أنت من هؤلاء الأشخاص ..؟

أ- نعم فإنني افقد أعصابى بسرعة.

ب- يحدث ذلك فقط إذا أسيئت معاملتى.

ج- اشعر أن الناس يتعمدون إساءة معاملتى والحط من قدرى.

٣٨- هل تستحوذ حياتك الجنسية على اهتمامك وهل تجد فيا ما ترجوه من متعة ..؟

أ- يتوقف ذلك على حالتى الصحية ومدى شعورى بالراحة والإرهاق.

ب- نعم.

ج- لا فلدى أمو هامة تسحود على ذهنى.

٣٩- من أول التعليمات التى يتلقاها الطفل فى بداية حياتة الدراسية هى النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً ..فهل أنت تحرض على هذه الفضيلة..؟

أ- أننى أنام مبكراً.

ب- أصحو مبكراً دائماً.

ج- أننى لا أكاد اشعر بالراحة أبدا.

٤٠- هل أنت معتاد على مطالعة القاموس الطبى دائماً ..؟

أ- إذا دعت الضرورة ذلك.

ب- كلا.

ج- نعم .. فلا يمكننى الاستغناء عن القاموس الطبى.

٤١- هل تحرص على مطالعة المجلات الطبية التى تصدر بصورة دورية ..؟

أ- أحيانا.

ب-كلا.

ج-نعم.

تذوق القيم



هى المعيار الذى يحكم رأى الفرد عند تقييم سلوكه وسلوك الآخرين .



➢ **قيم فكرية :**

يتم من خلالها ترتيب الحقائق وفقا لمعلومات الفرد ومعارفه ...

➢ **قيم اقتصادية :**

يتم من خلالها وضع الأولويات للمنافع المادية ...

➢ **قيم جمالية :**

يتم من خلالها تحديد الدرجات الأساسية للاهتمام بالنواحى الجمالية والفنية .

➢ **قيم اجتماعية :**

يتم من خلالها تحديد الدرجات الممكنة لخدمة الآخرين ...

رقام فى القرآن

كما سبق أن ذكرنا أن تكرار ذكر العدد (١) بلفظه ونطقه كبيرا فقد تكرر ثلاثون مرة .. وارتبط فى (٢٣) منها بلفظ الجلالة .. ونستكمل الآيات التي بها العدد (١) حسب ترتيب ورودها في القرآن الكريم ...

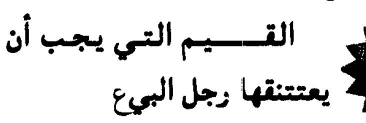
- **سورة النحل**
  - الآية (٢٢) "إلهكم إله واحد فالذين لا يؤمنون بالآخرة قلوبهم منكرة وهم مستكبرون"
  - الآية (٥١) "وقال الله لا تتخذوا إلهين اثنين إنما هو إله واحد فإياي فارهبون"
- **سورة الكهف**
  - الآية (١١٠) "قل إنما أنا بشر مثلكم يوحى إلي أنما إلهكم إله واحد فمن كان يرجوا لقاء ربه فليعمل عملا صالحا ولا يشرك بعبادة ربه أحدا"
- **سورة الأنبياء**
  - الآية (١٠٨) "قل إنما يوحى إلي أنما إلهكم إله واحد فهل أنتم مسلمون"
- **سورة الحج**
  - الآية (٣٤) "ولكل أمة جعلنا منسكا ليذكروا اسم الله على ما رزقهم من بهيمة الأنعام فإلهكم إله واحد فله أسلموا وبشر المخبتين"
- **سورة النور**
  - الآية (٢) "الزانية والزاني فاجلدوا كل واحد منهما مائة جلدة ولا تأخذكم بهما رأفة في دين الله إن كنتم تؤمنون بالله واليوم الآخر وليشهد عذابهما طائفة من المؤمنين"
- **سورة الفرقان**
  - الآية (١٤) "لا تدعوا اليوم ثبورا واحدا وادعوا ثبورا كثيرا"
- **سورة العنكبوت**
  - الآية (٤٦) "ولا تجادلوا أهل الكتاب إلا بالتي هي أحسن إلا الذين ظلموا منهم وقولوا آمنا بالذي أنزل إلينا وأنزل إليكم وإلهنا وإلهكم واحد ونحن له مسلمون"

➢ **قيم سياسية :**

يتم من خلالها تحديد درجات الاهتمام بالنفوذ والشهرة والمنافسة .

➢ **قيم دينية :**

يتم من خلالها تحديد درجات اهتمام الفرد بالقيم العليا المجردة .



- قيم تنظيمية وتتمثل فى الولاء والكفاءة .
- قيم مهنية وتتمثل فى المهارة والكفاءة .
- قيم اجتماعية وتتمثل في الأمانة



رقام فى القرا

- الآيات التي ورد بها ذكر الرقم (٤) :

● **سورة البقرة**

■ الآية (٢٢٦) "للذين يؤلون من نسائهم تربص أربعة أشهر فإن فاءوا فإن الله غفور رحيم"

■ الآية (٢٦٠) "وإذ قال إبراهيم رب أرني كيف تحي الموتى قال أولم تؤمن قال بلى ولكن ليطمئن قلبي قال فخذ أربعة من الطير فصرهن إليك ثم اجعل على كل جبل منهن جزءا ثم ادعهن يأتينك سعيا واعلم أن الله عزيز حكيم"

● **سورة النساء**

■ الآية (٣) "وإن خفتم ألا تقسطوا في اليتامى فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة أو ما ملكت أيمانكم ذلك أدنى ألا تعولوا"

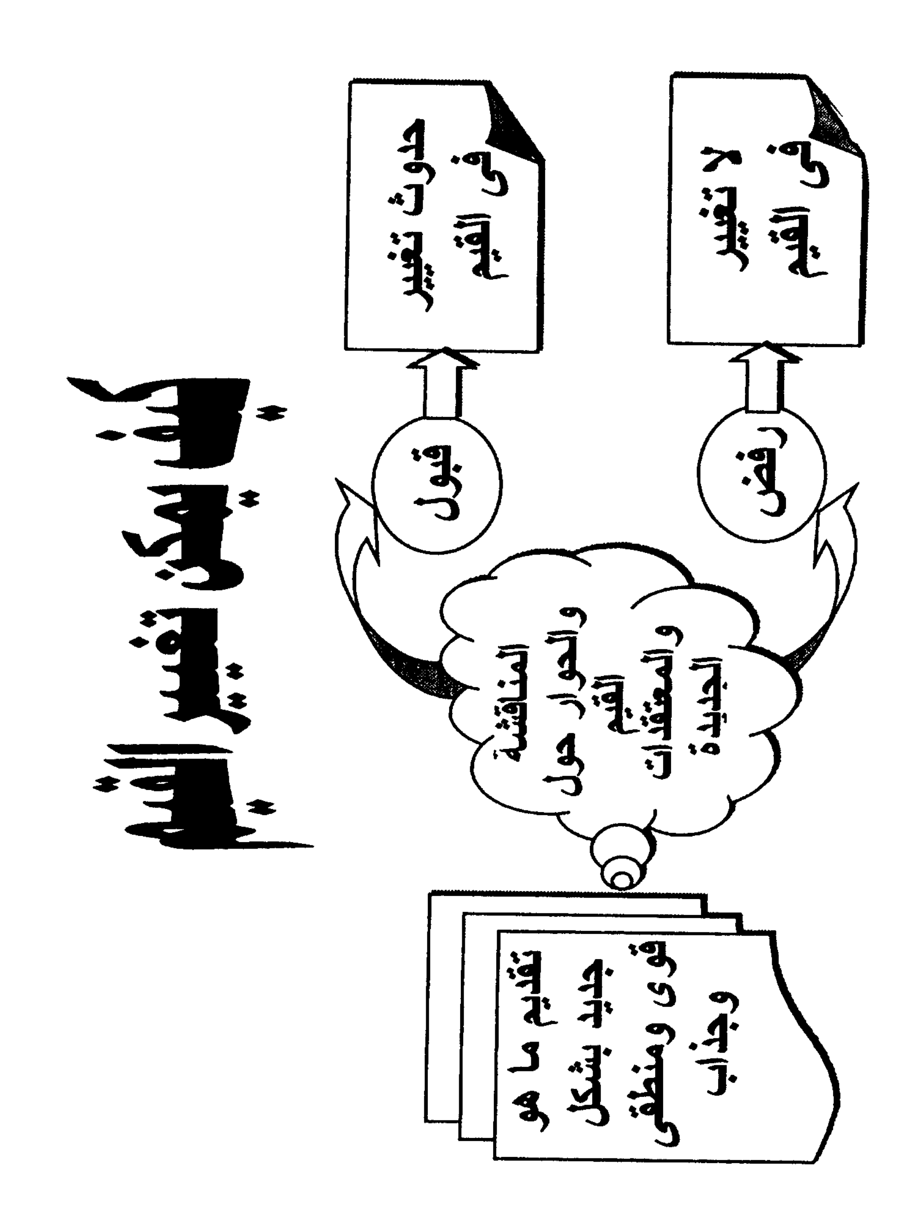
■ الآية (١٥) "واللاتي يأتين الفاحشة من نسائكم فاستشهدوا عليهن اربعة منكم فإن شهدوا فامسكوهن في البيوت حتى يتوفاهن الموت أو يجعل الله لهن سبيلا"

● **سورة التوبة**

■ الآية (٢) "فسيحوا في الأرض اربعة أشهر واعلموا أنكم غير معجزي الله وأن الله مخزي الكافرين"

● **سورة الكهف**

■ الآية (٢٢) "سيقولون ثلاثة رابعهم كلبهم ويقولون خمسة ....."

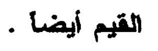

كيف يمكن تغيير القيم
تقديم ما هو جديد بشكل قوى ومنطقى وجذاب
المناقشة والحوار حول القيم والمعتقدات الجديدة
قبول
رفض
حدوث تغيير في القيم
لا تغيير في القيم

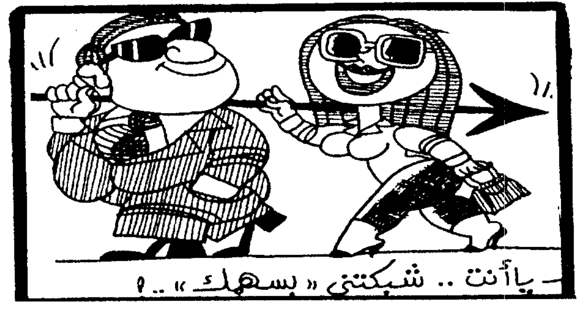


نقلاً عن د. سيد محمود الخولى

من الطبيعى أن يختلف الأفراد فى القيم التى يرونها هامة بوصفها مبادئ هادية لهم فى حياتهم ... والمرجو ترتيب القيم الواردة فى القائمتين الآتيتين (أ ، ب) كلا على حده .. ابدأ بالقائمة (أ) وبعد أن تقرأها كلها ضع رقم (١) أمام القيمة التى تراها أهم من القيم الأخرى فى القائمة بوصفها هادياً لك فى حياتك .. وتستحق التضحية من اجلها على المستوى الشخصى والاجتماعى .. ثم ضع الرقم (٢) أمام القيمة التى تليها فى الأهمية ... وهكذا .

انتقل الآن إلى القائمة (ب) حيث فيها قيماً تمثل طرازاً من السلوك قد تفضله على المستوى الشخصى والاجتماعى .. رتب هذه القيم أيضاً .





استقصاء رقم (١) (أتمنى أن احصل على)	استقصاء رقم (٢) (أفضل أن أكون)
( ) حياة مريحة .	( ) طموح .
( ) حياة مثيرة	( ) واسع الأفق .
( ) حب الإنجاز .	( ) بارع أو كفء .
( ) السلام .	( ) مبتهج أو مرح .
( ) الجمال .	( ) الطهارة .
( ) المساواة .	( ) جرئ أو شجاع .
( ) الترابط العائلى .	( ) الصدق والأمانة .
( ) الحرية .	( ) خيالى .
( ) القناعة والرضا .	( ) مستقل .
( ) التوافق الداخلى .	( ) عقلانى - فكرى .
( ) الحب الناضج .	( ) نافع أو مساعد .
( ) الأمن القومى والاجتماعى .	( ) منطقى .
( ) السعادة .	( ) جنون الحب .
( ) النجاة والخلاص .	( ) مطيع .
( ) احترام الذات .	( ) مهذب .
( ) التقدير من المجتمع .	( ) مسئول أو متحمل للمسئولية .
( ) الصداقة الحميمة .	( ) متمالك النفس ومتحكما فى مشاعرى .
( ) الحكمة وفهم الحياة .	( ) متسامح .



نقلاً عن د. محمد شفيق

اجب عن الأسئلة الآتية مراعياً أن لكل سؤال ثلاث درجات يمكنك توزيعها بأى طريقة من الطرق الآتية :

(١) إذا كنت توافق على العبارة (أ) ولا توافق على العبارة (ب) اكتب [٣] أمام (ا) ، [صفر] أمام (ب) .

(٢) إذا كنت توافق على العبارة (ب) ولا توافق على العبارة (أ) اكتب [٣] أمام (ب) ، [صفر] أمام (أ) .

(٣) إذا كنت تفضل (أ) على (ب) بدرجة طفيفة (ضئيلة) ضع إجابتك بالطريقة الآتية :

وهى أن تعطى (أ) درجتين ، (ب) درجة واحدة .

(٤) إذا كنت تفضل (ب) على (أ) بدرجة طفيفة (ضئيلة) ضع إجابتك بالطريقة الآتية :

وهى أن تعطى (ب) درجتين ، (أ) درجة واحدة .

(٥) بمعنى عام أن إجابتك ستكون بالأرقام ومجموعها = ٣ درجات .. على الشكل التالى :

(٠ ، ٣) أو (١ ، ٢) أو (٢ ، ١) أو (٣ ، ٠) .

العبارة	الخيارات	
	أ	ب
١- يا ترى لو دخلت مكتبة اتحب تقرأ أى نوع من الكتب؟ (أ) كتب عن آخر الاكتشافات العلمية. (ب) والا كتب عن الدين.		
٢- ويا ترى لو جت لك فرصة تحب أن تكون ...؟ (أ) من رجال التجارة والأعمال الناجحين في البلد (ب) والا من رجال السياسة المشهورين		
٣- لو لك ابن حايدخل الجامعة تحب انك تدخله ... (أ) كلية الآداب ويطلع أخصائى اجتماعى يساعد الناس في حل مشاكلهم. (ب) والا كلية التجارة ويتعلم الحسابات ويطلع تاجر		
٤- لو عندك قرشين فاضلين مش محتاجهم وعايز تتبرع بيهم تديهم ...؟ (أ) لجمعية علمية بتعمل ابحاث علمية مفيدة (ب) والا تتبرع بيهم لجمعية دينية بتبنى دور عبادة		
٥- لو دخلت مسرحية هادفة ايه يا ترى اللى بيشد انتباهك اكثر؟ (أ) ديكور المسرح. (ب) والا النصائح اللى بتقدمها المسرحية للناس علشان يحلوا بيها مشاكل بعضهم.		
٦- لو عندك وقت فاضى تحاول تستغله فى انك ...؟ (أ) تزور بعض الاقارب أو الأصداقاء العزاز (ب) والا تزور بعض أماكن العبادة		
٧- تحب ابنك يتعلم ... (أ) حاجة فنية عن النحت أو الموسيقى أو الفن (ب) والا عن اللغة أو التاريخ أو الأدب		
٨- يا ترى لو ابنك عاوز يتجوز .. تختار له عروسة يكون اهلها ... (أ) من اصل طيب وتكون متدينة (ب) والا من عليه غينة وناس كويسين ومقتدرين		

العبارة	الخيارات	
	أ	ب
٩- ياترى تحب تسمع ... (أ) مناقشات مجلس الشعب. (ب) والا نتائج الرحالات إلى القمر.		
١٠- إذا كان عندك وقت فراغ تحب تقضيه ... (أ) في دار العبادة. (ب) والا تتفرج على جمال الطبيعة والآثار		
١١- طب لو عنك وقت فاضي قبل الامتحان فيا ترى ... (أ) تروح تزور اولياء الله الصالحين. (ب) والا تساعد زميلك في المذاكرة.		
١٢- يا ترى تفضل اكثر قراية: (أ) كتب عن اقتصاد البلد. (ب) والا كتب اللي تتحدث عن الاختراعات العلمية		
١٣- تحب تقضي وقت فراغك ... (أ) في الدخول في مناقشات سياسية (ب) والا في سماع الموسيقى		
١٤- تفتكر أيها افضل انك تعمله ... (أ) تعاون الناس وتصالحهم على بعض. (ب) ولا تؤدي فروض الدين.		
١٥- لو خيروك تقرأ في ايه .. (أ) كتب في العلوم. (ب) والا كتب في سيرة الأنبياء.		
١٦- يا ترى أنت تفضل اكثر الشخص ... (أ) اللي بيقوم بعمله كويس وبيخدم البلد ويفيدها (ب) والاالشخص المتدين اللي في حاله بيصوم ويصلي ويعبد ربنا		

العبارة	الخيارات	
	أ	ب
١٧- يا ترى تحب تقرأ اكثر ... (أ) فى الكتب السياسية. (ب) والا كتب الطبيعة أو الكيمياء أو كتب ثافية عامة		
١٨- تحب ابنك يطلع ايه ...؟ (أ) تاجر (ب) والا مشرف اجتماعي		
١٩- يا ترى ايه اكثر حاجة تحب تسمعها فى الراديو ...؟ (أ) أغنية جميلة الحانها حلوة أو موسيقى هادئة (ب) ولا أغنية بتحى بطولاتنا وانتصاراتنا		
٢٠- ايه الأخبار اللى بتشد انتباهك اكثر ..؟ (أ) أخبار الاستعمار والحروب. (ب) والا الأخبار العلمية.		
٢١- يا ترى لما يكون عندك وقت فاضى وعايز انك تسمع حاجة من الراديو .. اي ترى تفض ايه ...؟ (أ) تسمع حديث دينى عن الصلاة وغيرها من العبادات (ب) ولا حديث عن التربية الاجتماعية وحل مشاكل الناس		
٢٢- فى مدرج الجامعة اثناء المحاضرة يا ترى بتهتم اكثر (أ) بلبس أستاذك ومظهره (ب) والا بقدرته على إلقاء المحاضرة العلمية		
٢٣ - لو سافرت فى رحلة لايطاليا تحب ... (أ) تتفرج على مصانع سيارات فيات (ب) والا تتفرج على الآثار الرومانية القديمة		
٢٤- طب لما بتسمع الأخبار فى الراديو ايه اكثر حاجة تلتفت لها اكثر ... انك تسمع ..... (أ) أخبار سفر رئيس الجمهورية لدولة كبيره وسببه (ب) والاأخبار عن مشاكل التموين والتجارة والصناعة		

العبارة	الخيارات	
	أ	ب
٢٥- افرض أن جالك مبلغ من المال ما كنتش منتظره .. يا ترى تحب تعمل بيه ايه؟ (أ) تتبرع بيه لجمعية خيرية بترعى الايتام والفقراء (ب) والا تشترى بيه حتة ارض أو تساهم فى مشروع		
٢٦- ايه يا ترى اللى بتهتم انك تعمله اكثر ..؟ (أ) تزود من انتاجك ودخلك. (ب) والا تحل مشاكل الناس وترعاهم		
٢٧- يا ترى ايه اللى تفض انك تعمله فى وقت فراغك ..؟ (أ) تشتغل فى مجال الخدمة الاجتماعية ومعاونة الناس (ب) ولا تنحت تمثال أو ترسم صورة أو تسمع موسيقى		
٢٨- لو أتعرض عليك تحضر ندوة .. (أ) تروح تحضر ندوة سياسية (ب) ولا تحضر ندوة علمية		
٢٩- فى الجريدة الصباحية تحب تقرأ عن اية اكثر ...؟ (أ) أسعار الذهب والعملات (ب) والا اخبار المشكلات الدولية		
٣٠- لو حاتشوف فيلم فيالسينما .. تحب تشوف فيلم .. (أ) فيه مناظر طبيعية جميلة ومش مهم يكون فيه قصة. (ب) والا فيلم يحكي قصة اجتماعية إنسانية.		



قيم نظرية (ن)	
رقم السؤال	**الاختيار**
١	ا
٤	ا
٦	ب
٧	ب
٨	ا
٩	ب
١٢	ب
١٥	ا
١٧	ب
٢٠	ب
٢٢	ب
٢٨	ب

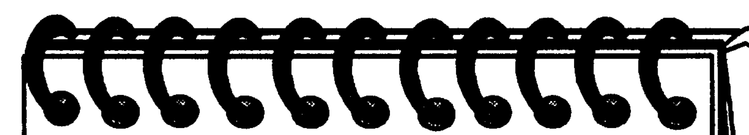
قيم اجتماعية (ع)	
رقم السؤال	**الاختيار**
٣	ا
٥	ب
٦	ا
١١	ب
١٤	ا
١٨	ب
٢٥	ا
٢٦	ب
٢٧	ا
٣٠	ب

قيم دينية (د)	
رقم السؤال	الاختيار
١	ب
٤	ب
١٠	ا
١١	ا
١٤	ب
١٥	ب
١٦	ب
٢١	ا

قيم اقتصادية (ق)	
رقم السؤال	الاختيار
٢	ا
٣	ب
٨	ب
١٢	ا
١٨	ا
٢٣	ا
٢٤	ب
٢٥	ب
٢٦	ا
٢٩	ا

قيم جمالية (ج)	
رقم السؤال	الاختيار
٥	ا
٧	ا
١٠	ب
١٣	ب
١٩	ا
٢١	ب
٢٢	ا
٢٣	ب
٢٧	ب
٣٠	ا

قيم سياسية (س)	
رقم السؤال	الاختيار
٢	ب
٩	ا
١٣	ا
١٦	ا
١٧	ا
١٩	ب
٢٠	ا
٢٤	ا
٢٨	ا
٢٩	ب





- يتم جمع الدرجات المعطاة لكل قيمة على حده .
- يتم ترتيب هذه القيم تصاعدياً لمعرفة مدى أهميتها بالنسبة لكل فرد .
- مع مراعاة أن :

- **القيمة الاقتصادية تدل على** :

اهتمام الفرد وسعيه للحصول على الثروة وزيادتها عن طريق العمل الجاد .

- **القيمة الاجتماعية تدل على** :

ميل الفرد إلى غيره من الناس بإعطائهم الحب والمساعدة .

- **القيمة السياسية تدل على** :

اهتمام الفرد وميله إلى الحصول على القوة

- **القيمة الجمالية تدل على** :

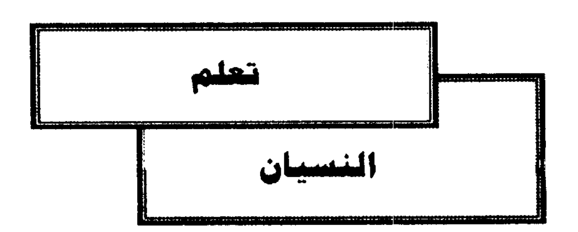
اهتمام الفرد بكل ما هو جميل ...

- **القيمة النظرية تدل على** :

اهتمام الفرد وميله إلى اكتشاف الحقائق ...

- **القيمة الدينية تدل على** :

اهتمام الفرد وميله إلى معرفة ما وراء العالم الظاهرى .



اعلم أن الذاكرة القوية ليست هى الذاكرة التى تتذكـــر كـــل شئ ولكنها هى تلك الذاكرة التى تتذكر كل ما هو مهم .. وهى الذاكـــرة التى تستطيع أن تستخرج ما تريده من معلومات فى الوقت الذى تريده

وكون المرء يكون قادرا على نسيان الصغائر فذلك أمر مهم لكى تستمر الحياة .. فامتلاء الذاكرة بتفاصيل غير مطلوبة يمثل نوعـــا آخر من الضغوط على الإنسان ..

واعلم أن علينا أن نعى وندرك أن الحياة الحاضرة ليســـت نتيجة الماضى فحسب ولكنها أيضا نتيجة رغبتك فاصنع مستقبلك .

والآن **عزيزي رجل البيع** .. هل لديـــك القـــدرة علـــى نسيان صغائر الأمور .. ؟؟ هيا بنا نجرب ..

اختبار
القدرة على النسيان

الاختبار التالي يساعدك فى معرفة مدى قدرتك علي النسيان وذلك من خلال الإجابة على هذه الأسئلة بصدق وأمانة مع النفس.

العبارة	الخيارات		
	أ	ب	ج
١- من المؤكد أن فى حياة كل منا بعض العبارات الجارحة التى آلمته كثيراً .. فما هو موقفك فيما يتعلق بهذه العبارة: (أ) لا أستطيع أن أنساها مطلقاً لأنها محفورة فى ذاكرتى..؟ (ب) لقد نسيتها تماماً فأنا لا احمل فى قلبى حقد لأحد..؟ (ج) يوجد فيها القليل الذى أستطيع نسيانه ..؟			
٢- هل توجد لديك أفكار متسلطة تدور حول تفاصيل قليلة الأهمية؟ (أ) نعم. (ب) بين الحين والآخر تنتابنى مثل هذه الأفكار ويحدث ذلك عادة عندما أكون مكتئباً. (ج) كلا لا يحدث هذا أبدا.			

العبارة	الخيارات		
	أ	ب	ج
٣- تمثل ذكريات الطفولة جزءاً غالياً وهاماً من ذكريات كل إنسان ولكل منا طريقة في التعايش مع هذه الذكريات .. فماذا تعني ذكريات الطفولة بالنسبة لك ..؟ (أ) أنني لا أكاد أتذكر منها أي شيء على الإطلاق. (ب) أنني دائما أتذكر منها الجانب المؤلم . (ج) تتدفق تلك الذكريات على ذهني فقط حينما أتواجد في الأماكن التي شهدت مراحل طفولتي الأولى ومهد ذكرياتي .. وعدا ذلك فلا أتذكرها.			
٤- اشعر دائماً بان حاضري يفلت من يدي .. (أ) نعم. (ب) لا. (ج) في بعض الأحيان.			
٥- تنشا مشاعر الحقد في نفس كل إنسان نتيجة أسباب عديدة وتختلف الدرجة التي يحملها الفرد من هذه المشاعر .. فإذا تعرضت للإساءة من أحد الأشخص فهل ..؟ (أ) تظل تحقد عليه لفترة طويلة. (ب) لا تحقد عليه إلا إذا كانت إساءته شديدة. (ج) تدرك أن الحقد شعور غير جدير بك أن تحمله.			

العبارة	الخيارات		
	أ	ب	ج
٦- يوجد بعض الأشخاص الذين يشعرون - بل ويتصرفون - بأنهم اصغر سناً من الواقع والعسك صحيح فهل تشعر أحيانا بأنك اكبر سناء من الواقع ..؟			
٧- لكل منا أشياؤه التى يعتز بها ويحافظ عليها ويضعا في مكان خاص بها كأدراج مكتبه مثلاً .. فهل ..؟ (أ) توجد بعض الصور والأشياء التذكارية فى أدراجك؟ (ب) تعمد باستمرار إلى ترتيب هذه الأدراج حتى لا تقع فى هاوية الذكريات ..؟ (ج) توجد الكثير من الصور والأشياء التذكارية فى أدراجك؟			
٨- من المؤكد انك تعرضت لبعض أنواع الآلام الجسدية أو الإصابات أو العمليات فى وقت ما من حياتك .. فهل ما تزال تعانى من تلك الآلام ..؟ (أ) كلا فإننى انسى الألم بمجرد زواله. (ب) نعم أننى أتذكرها جيداً وكأنها وقعت للتو. (ج) أننى اذكرها بصورة باهتة للغاية.			

العبارة	الخيارات		
	أ	ب	ج
٩- فى رحلة الحياة هناك العديد من الأشخاص الذين ترتاح إليهم وتحبهم .. وعلى العكس فهناك الكثيرون الذين سلكوا معنا سلوكاً سيئاً وتركوا بداخلنا بعض الآلام والجروح .. فهل يمكنك أن تتذكر كل هؤلاء الذي ينتمون إلى النوع الثاني ..؟ (أ) نادرا .. فإننى افضل أن أفكر فى المستقبل. (ب) أحيانا. (ج) غالباً.			
١٠- هل تميل الى استعادة ذكرياتك الماضية والعيش فيها (أ) نادرا .. فإننى افضل أن أفكر فى المستقبل. (ب) أحيانا. (ج) غالباً.			
١١- هل تميل الى الالتزام بالتقاليد التى تعارف عليها الناس ولا تستطيع أن تكسر قيودها أو تتهرب منها ..؟ (أ) كلا. (ب) أمكننى أن اكسر تلك القيود بالنسبة لبعض الأشياء فقط (ج) نعم .. كثيراً ما افعل ذلك.			

العبارة	أ	ب	ج
١٢- هل تتعلم كثيراً من التجارب التى تمر بك ..؟ (أ) أحيانا .. ويرجع ذلك الى الظروف التى أواجهها. (ب) نعم. (ج) كلا فان الأمور لا تتشابه دائماً.			
١٣- ترى ما هو المعنى الأقرب الى ذهنك فيما يتعلق بيوم مولدك؟ (أ) انه اليوم المناسب للاحتفال. (ب) انه اليوم الذى تضاف فيه سنة الى سنوات عمرك. (ج) انه بداية سنة جديدة .. وفتح صفحة بيضاء.			
١٤- هل تعتقد أن الملابس التى كان يرتديا آباؤنا هى الأكثر أناقة مما نرتديه فى الوقت الحالى ..؟ (أ) نعم. (ب) قد اعجب بها أحيانا. (ج) كلا.			

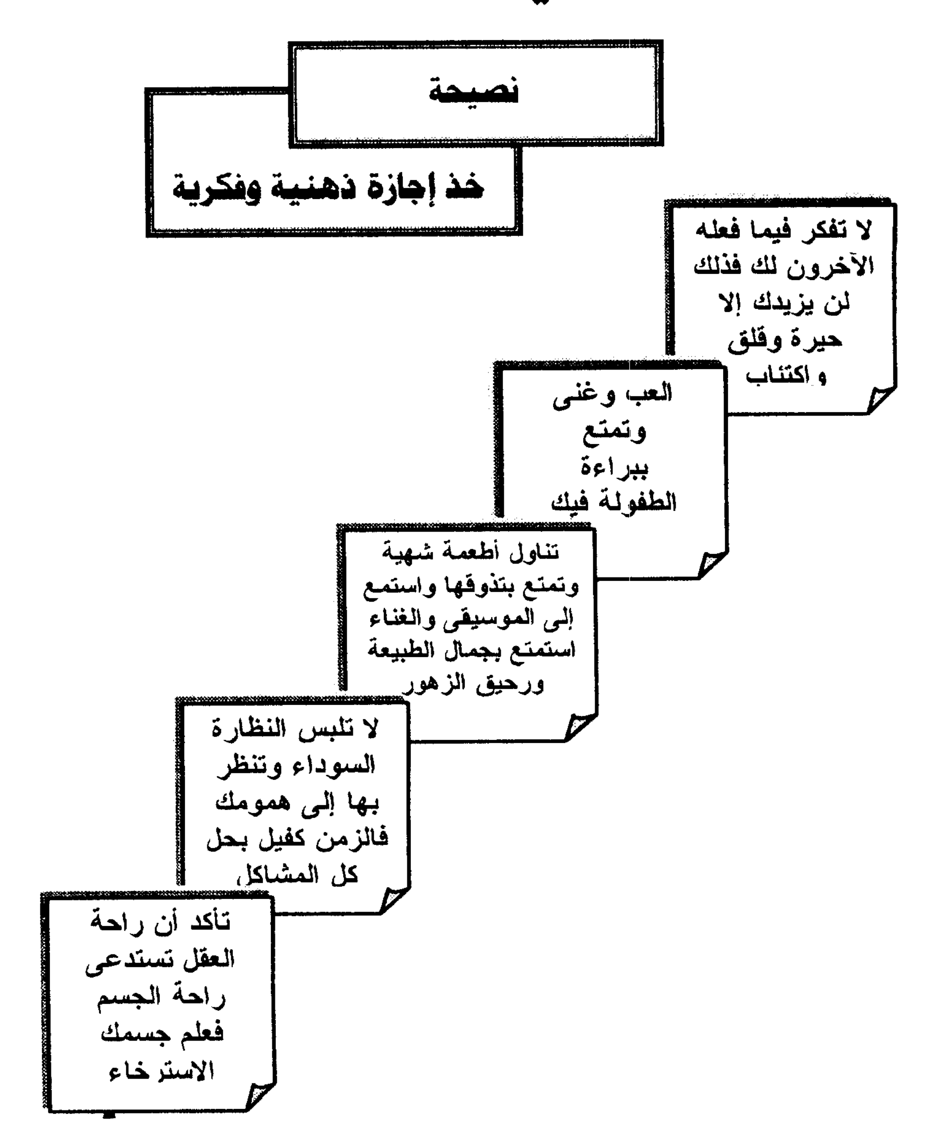
مفتاح الحل

م	العمود الأول		العمود الثاني		العمود الثالث	
	العبارة	الإجابة	العبارة	الإجابة	العبارة	الإجابة
١	أ		ج		ب	
٢	أ		ب		ج	
٣	ب		أ		ج	
٤	أ		ب		ج	
٥	أ		ب		ج	
٦	أ		ب		ج	
٧	ج		ب		أ	
٨	ب		ج		أ	
٩	أ		ب		ج	
١٠	ج		ب		أ	
١١	ج		أ		ب	
١٢	ب		ج		أ	
١٣	ب		ج		أ	
١٤	أ		ب		ج	

والآن لاحظ

- إذا كانت اعلى الإجابات فـــى العمـــود الأول فان ذلك يعنى انك لا تنسى ذكرياتك الماضية بسهولة .. وان تلك الذكريات تؤثـــر علـــى حياتك وسلوكك الحالى .. وتعمل على إعاقة تقدمك ونجاحك .
- أما إذا كانت اعلى الإجابـــات فـــى العمـــود الثانى فـــأنت شـــخص متـــوازن لا تطغـــى ذكرياتك الماضية على حياتك و أفكارك بـــل تأخذ من الماضى ما يصلح فقط لحـــاضرك وتستطيع توظيف تجاربك لصالحك .
- إذا كانت اعلى الإجابات فى العمود الثـــالث فأنت تهمل الماضى تمامـــا ولا تمنحـــه أى اعتبار غير انه يجب أن لا تنسى أن خير ما ينفعك فى حياتك هو تجاربك أنت فلا تـــهمل الماضى تماما .

عزيزي رجل البيع



مارس الرياضة

لتخفيف حدة الضغط .. نقـدم إليـك عزيزي رجل البيع مجموعة من التمرينات الرياضية فلقد ثبت علمياً أن اكثر احتياجات الجسم أهمية عندما يتعرض لضغوط العمـل هى التمارين الرياضية ..

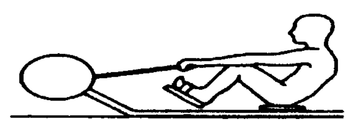
فلا جراحة تعويضية أو حبوب التغذيـة أو آلات التمارين المعلقة فى مقبض الباب أو المنشطات يمكن أن تفـى بالغرض ..

وتبقى الحقيقة ثابتة بان البيان بالعمل وحده هـو المفيد ..

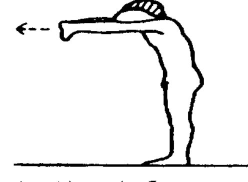
ومن ثم يجب عليك ممارسة ثلاثة سـاعات لأى نـوع مـن أنواع التمارين فى الأسبوع على اقل تقدير .. أو حوالى نصف سـاعة يومياً .. **فهيا بنا عزيزي رجل البيع إلى الرياضة** ..

التمرين الأول

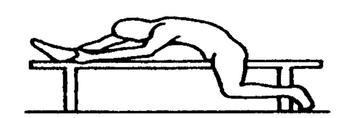
١- مد الذراعين بسرعة عالية لمدة دقيقتين ثم بسرعة متوسطة لمدة ثلاث دقائق - إيصال سرعة النبض الى ١٢٠ -١٣٢ .



٢- مد الذراعين مع تشبيك الاصابع .. مع انحناء الراس إلى اسف ببطء .. تكرار ذلك بعدد أربع مرات



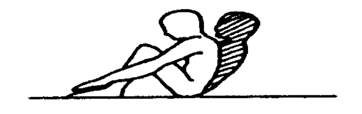
٣- مد الساق والانحناء عليه ببطء .. مع تكرار ذلك اربع مرات.



٤- الانحناء إلى الأمام والى الخلف بهدوء، وتكرار ذلك عشرون مرة ..



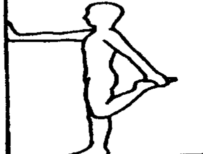
٥- كرر الحركة عشرون مرة ..



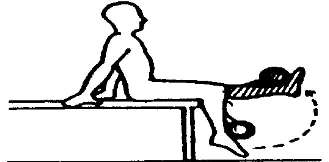
٦- تحريك الأرجل ببطء مدة دقيقة ثم بمعدل متوسط مدة ٨ دقائق .. لتصل نبضات القلب الى ١٤٤ - ١٥٦ .



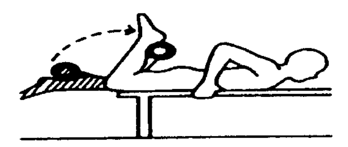
٧- تكرار الحركة فى كل رجل أربع مرات .. مع ملاحظة أن تكون الركبة المنحنية خلف الركبة المستقيمة ..



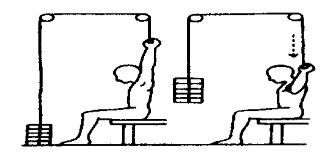
٨- أن يكون وزن الأداة ٤٠ رطلا .. تكرار الحركة فى كل رجل ١٠ مرات..



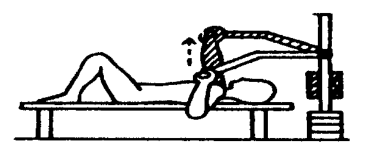
٩-الوزن ٣٠ رطلا .. تكرر ١٠ مرات فى كل رجل ..



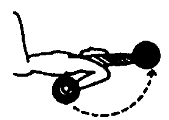
١٠- الوزن ٦٠ رطلا .. تكرر ١٠ مرات فى كل يد ..



١١- الوزن ٨٠ رطلا .. تكرر ١٠ مرات فى كل يد ..

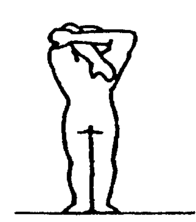


١٢- الوزن ٢٠ رطلا .. تكرر ١٠ مرات فى كل يد ..



١٣- ثنى المرافق ليكون فى اتجاه الكتف واستخدام اليد الأخرى لجذبه نحو الرأس، تكرر ٤ مرات فى كل ذراع.

١٤- تكرر أربع مرات ببطء.



التمرين الثاني

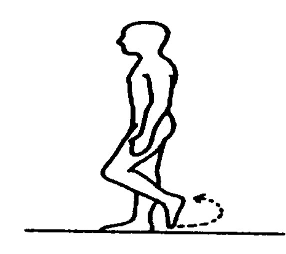
١- تكرر ١٠ مرات فى كل اتجاه ..



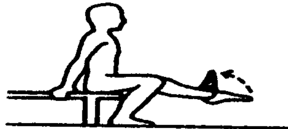
٢- يمكن عـملها مع مـد الرجلين تحت المقعـد أمـامك .. تكرر ١٠ مـرات ببطء..



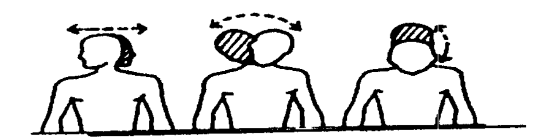
٣- تستعمل لتقليل تورم القادم والكاحل .. ويمكن ممارستها أثناء الجلوس ..مد وجذب الرجل بانظام .. تكرر ٢٠ مرة فى كل رجل.



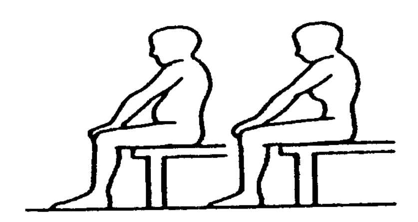
٤- تكرار ٣ مرات فى كل اتجاه..ببطء



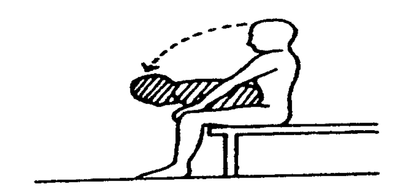
٥- لتخفيف حالات الانتفاخ بعد فترة عمل طويلة .. اخذ نفس عند شد عضلات البطن ثم إطلاق نفس عند ارتخاء عضلات البطن اضغط بكفك علي ركبتك مما يزيد من شد عضلات البطن .. كرر ذلك ٤ مرات .



٦- خذ نفسا ببطء أثناء انحنائك إلى الأمام ، كرر ذلك ٤ مرات.

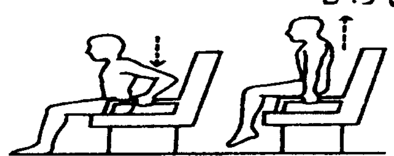


٧- تمرين فوق مقعد المكتب .. كرر ذلك ١٠ مرات.



التمرين الثالث

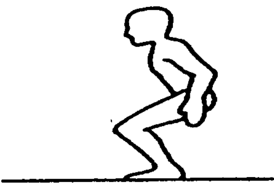
١- كرر ذلك ٢٠ مرة لكل رجل



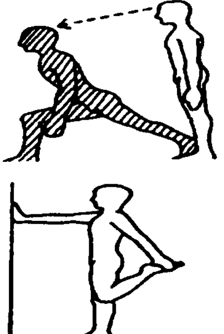
٢- كرر ذلك ٢٠ مرة ولا تحنى الركبتين لأكثر من ٩٠ دقيقة.



٣- ٢٠ اندفاعه الى الأمام بكل رجل ..



٤- أربع مـرات لكل رجل وببطء مع إبقـاء الركـبـة المنحنيـة خلف الركـبـة المستقفيمة.



٥- كرر ذكك ٢٠ مرة.

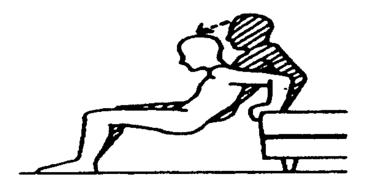
٦- ابدأ بالاستلقاء على ظهرك مع مد الذرعين فوق رأسك مع ثنى إحدى الركبتين ومد الآخرى .. ثم النهوض والعودة الى الاستلقاء محاولا لمس القدم المستقيم بيدك .. كرر ذلك ١٢ مرة



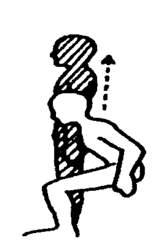
٧- ضع كفيك علي حافة كرسى أو سرير وقدميك على الأرض وحاول وضع رجليك فى شكل مستقيم على أن تكون الأوراك مسترخية .. احن جسمك حتى الرفق ٩٠ وكرر ٢٠ مرة.



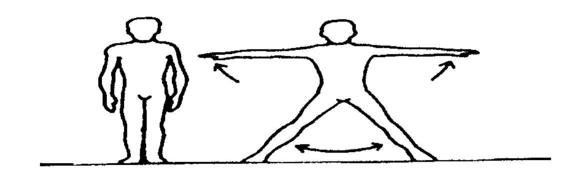
٨- لا تحن الركبتين اكثر من ٩٠ .. كرر ذلك ١٠ مرات للقدمين.



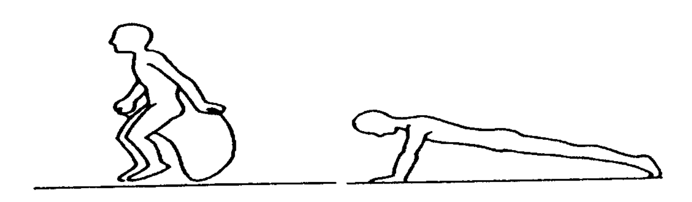
٩- كرر ذلك ٢٠ مرة ..



١٠- من ٣ - ٥ دقائق .. ويمكن تنفيذها بدون حبل على إلا تزيد نبضات القلب على ١٥٠ فى الدقيقة ..



١١ لصحة الجسم عموما .. كرر ذلك ١٥ مرة ..





الشخصية القوية

ما الشخصية ؟

هي نتاج التفاعل بين المكونات الوراثية والبيئة ..

تركيب الشخصية

تتألف الشخصية من ثلاثة مكونات هى:

الهو

وهو مكمن اللذة فى الإنسان ويعتبر مركز الطاقة الغريزية البهيمية ويميل إلى الانطلاق وعدم التقيد ..

الأنا

وهى تنشد اللذة وتتجنب الألم بأساليب عقلانية يوافق عليها المجتمع ..

الأنا الأعلى

وهو ذلك الجزء الروحانى فى الإنسان .. ويتمثل فى القيم الإخلاقية والإجتماعية..

كيف نتعامل مع انفعالاتنا

هنا تحضرنى الآية الكريمة " أن الله يدافع عن الذين آمنوا " .. فدفاع الل سبحانه وتعالى عن الذين آمنوا وأطاعوا فى كل أمر ليس مقصوراً فقط على الدفاع ضد الأعداء من بنى آدم وإنما دفاع عنهم ضد أنواع أخرى من الجيوش التى لا يرونها بعيونهم المجردة وذلك من خلال زيادة قدرة أجهزتهم المناعية والدفاعية كنتيجة لاستقرار الإيمان فى قلوبهم .. ولكن كيف نصل إلى هذا الإطمئنان الناتج عن الإيمان بالله سبحانه وتعالى ..

وتأتى الإجابة من خلال قول الله تعالى "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" وذكر الله هنا يكون بالقلب قبل اللسان.

قوة الشخصية

تعنى قوة الشخصية ان تكون تصرفات الفرد منسجمة مع أقواله اى ان يفعل ما يقوله تمشياً مصدقاً لقول الله تعالى " ... كبر مقتاً عند الله ان تقولوا ما لا تفعلون"

عند قمر ١٤ إحذرى من الخلافات الزوجية

إذا كنت من هؤلاء الذين يؤمنون بمسألة التفاؤل والتشاؤم .. فان هناك دراسة طريفة صدرت حول تأثير شكل القمر على حياة الإنسان عام والمرأة خاصة..

وإذا كان القمر فى منتصف الشهر العربي يكون فى قمة بهائه حتى أن الجميع يصفون المرأة الجميلة بأنها مثل "قم ١٤" .. فان علماء الفلك يحذرون من تلك الفترة بالذات، حيث يربطون بينها وبين حوادث العنف .. ولذلك فان المرأة قد تصاب ببعض حالات الأرق والاكتئاب .. ويحذرونها من الخلافات الزوجية التى قد تنشأ فى هذه الفترة .. ومن ناحية أخرى فان هؤلاء الخبراء ينصحونك بالاهتمام بتقليم أظافرك فى النصف الأول من الشهر العربي أثناء فترة صعود القمر .. وفى هذه الفترة ينمو شعر الرأس بشكل افضل .. أما إذا كنت تفكرين فى إزالة الشعر الزائد من على الساقين والذراعين والوجه فان ذلك يجب أن يتم فى النصف الثانى من الشهر العربي أى فى فترة سقوط القمر .. وإذا أردت اتباع "رجيم" جديد لإنقاص وزنك فان فترة منتصف الشهر العربي هي الأفضل لبداية الرجيم.

أبعاد الشخصية

١- المقدرة: ◄── وهى تعبر عن درجة ذكاء الفرد.

٢- الثبات: ◄── عبارة عن مقياس حده الأدنى يقع فيه الأفراد الذين يتميزون بالصفات التالية:

* السذاجة فى التعامل.
* علم النضج.
* الصراحة.

◄── وحده الأقصى يقع فيه الأفراد الذين يتميزون بالصفات التالية:

* الهدوء.
* المهارة والحنكة.
* التفكير العلمى.

٣ الصلابة: ◄── وهى درجة النضج ويمثله مقياس حده الأدنى يقع فيه الأفراد الذين يتميزون بالآتى:

* الدفاعية.
* المهارة والحنكة .
* التفكير العلمى.

← وحدة الأقصى يقع فيه الأفراد الذين يتميزون بالصفات التالية:

* عدم المرونة.
* البطء
* قوة العقل ورصانته.

٤ - الفاعلية: ← وهى تشير إلى مدى استغلال الفرد لطاقته ويمثلها مقياس حده الأدنى يشير إلى:

* الانحياز للروتين.
* الحذر.
* سرعة التعب.

← أما حده الأقصي فيقع فيه الأفراد الذين يتميزون بالصفات التالية:

* الحيوية.
* القدرة على القيام بالعديد من الأنشطة.
* وفرة العطاء.



هذا ويلاحظ أن هناك نمطين

هما: الشخصية المنطوية ـــ هذا ويمكن القول ان الشخص المنبسط يصلح للعمل في مجال البيع ام الشخص المنطوى فهو يصلح في أي اعمال كتابية او حسابية وذلك للأسباب التالية:

(١) عند تعرض النمط "أ" لمواقف ضاغطة فان ذلك من شأنه أن يؤثر ماديا وعضويا عليه فى شكل زياد سرعة ضربات القلب وضغط الدم اكثر من النمط "ب".

(٢) كثيرا ما يفقد النمط "أ" مهارة الخروج من المواقف الضاغطة التى يتعرض لها .. خصوصا إذا كانت من النوع الذى لم يألفه من قبل.

كيف نتعامل مع انفعالاتنا

وحين يشعر الإنسان بان الله بداخله يركن إليه ويعتمد عليه فان أصابه خير فخير .. وإن أصابة شر فيقول : "وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وإن فاته شيء يردد: "عسى أن تحبو شيء وهو شر لكم"

ولا يكون الإنسان سريع الغضب ..إذا عمل بوصية رسول الله صلى الله عليه وسلم حين أتاه رجل ليوصيه فقال له"لا تغضب "وعندما استزاده كررها عليه ثلاث.

وكأنه صلي الله عليه وسلم يقرأ الغيب حين يعلمنا أن كل الأخطاء في حق الآخرين وفى حق أنفسنا تبدأ بالغضب.. الذى يدمر الذات الإنسانية وليس اصدق على ذلك من قوله صلى الله عليه وسلم "ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب".

(٣) كثيرا ما يستخدم النمط "أ" استـراتيـجـيـات مـحـددة فى مـواجـهـة المواقف الصـعـبـة .. واكثر هذه الاستـراتيـجيات هى استراتيجية إنكار هذه المواقف وتجاهلها.

* والآن عزيزي رجل البيع.

من أى نمط للشخصية أنت ..؟





قياس الشخصية (أ) والشخصية (ب)



فيما يلى مجموعة من البنود بينها مقياس متدرج من ١ - ٧ برجاء وضع علامة (×) داخل الدائرة التى تصف درجة سلوكك مع ملاحظة أن الأرقام داخل الدوائر هى مقياس متدرج يصف مدى قربك إلى اليمين أو إلى اليسار ...

العبارة	المقياس المتدرج	العبارة
١- ليس لدى مانع من تأجيل بعض الأشياء .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧	ما دمت قد بدأت شيئا فلابد أن انهيه .
٢- أنا هادئ وغير مستعجل فى مواعيدى .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧	لا يمكن أبدا أن أتأخر عن مواعيدى .
٣- أنا لا احب أن أناقش الآخرين .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧	أنا احب المناقشة .
٤- أنا استمع للآخرين جيدا واتركهم يتحدثون بحريتهم .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧	أتوقع ما يمكن أن يقوله الآخرون وأقاطع الكلام أحيانا وربما استكمل كلامهم على لسانى .

العبارة	المقياس المتدرج	العبارة
٥- أنا لا أميل للعجلة حتى تحت الضغوط .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	أنا دائما متعجل .
٦- أنا هادئ حينما يتطلب الأمر الانتظار .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	الانتظار يجعلنى اقلق وأمل .
٧- أنا هادئ فى عملى .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	أنا أعمل بأسرع طاقتى .
٨- أؤدى الأشياء الواحدة تلو الأخرى .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	أؤدى شيئان فى نفس الوقت أو أفكر فيما يجب عمله قبل الانتهاء من عملى الحالى .
٩- أتحدث ببطء وبتمعن .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	أتحدث بسرعة مستخدما إيماءات جسمى .
١٠-أنا راضى عن عملى بصرف النظر عن رأى الآخرين .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	يهمنى جدا رأى الآخرين فى كل عمل أقوم به .
١١-أقوم بأداء الأشياء ببطء .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	آكل وأمشى وأقوم بكل شئ بسرعة .
١٢-اعمل فى هدوء وروية .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	اعمل بسرعة وقوة واندفاع .

العبارة	المقياس المتدرج	العبارة
١٣-اعبر عن رأى بحرية وبصراحة .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	نادرا ما اعبر عن مشاعرى .
١٤-لدى اهتمامات خارجية كثيرة .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	لدى اهتمامات خارجية محدودة وقليلة .
١٥-أنا راضى عن عملى الحالى .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	أنا طموح وأود أن ارتفع وأتقدم بسرعة .
١٦-لا احب تقييد نفسى بمواعيد انتهى فيها من عملى .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	احب وضع مواعيد وحدود انتهى فيها من عملى .
١٧-لا احب أن أتحمل المسئولية عن شئ ليس من اختصاصى .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	اشعر بالمسئولية تجاه أى شئ أو أى شخص .
١٨-احكم على أدائى من زاوية الجودة	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	احكم على أدائى من زاوية الكمية وليس الجودة .
١٩-احب أن أقوم بعملى خلال المواعيد الرسمية له .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	عادة ما أقوم بالعمل فى العطلات وأحيانا آخذ العمل إلى منزلى .
٢٠-لا احب الخوض فى تفصيلات الأمور .	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	احب تفصيلات الأمور ودقائقها .

صفحة إجابة مقياس الشخصية (أ) و (ب)

(١) اجمع الدرجات بناءا على الدرجات المقابلة لعلامات (×) التى تـــم وضعها .

(٢) مجموع الدرجات تعبر عن شخصية (أ) أو شخصية (ب) .

➢ معنى الدرجات :

أقل من ٣٥ درجة	تعنى انك شخصية(ب)بجدارة .
من ٣٦ حتى ٧٥	تعنى انك شخصية(ب)
من ٧٦ حتى١٠٥	تعنى انك بين شخصية(ب و أ).
من١٠٦حتى١٤٠	تعنى انك شخصية(أ).
أكثر من ١٤٠	تعنى انك شخصية أ بجدارة .

➢ **لاحظ أن** :

- شخصية (ب) تعنى انك هادئ وغير متوتـــر وتـــأخذ الأمـــور ببساطة وغير مستعجل ولا تحب المنافسة والتحدى .
- شخصية (أ) تعنى انك متسرع متوتر ومندفع وتحب المنافسة والتحدى .

الذاكرة القوية

٭ ما هي الذاكرة..؟

هي نشاط عقلي يرتبط بالتفكير والإدراك الحسي وبدرجة الوعي.. وأيضاً يرتبط بأبعاد الزمان والمكان.. وهي كل ما يمكن حفظه أو الاحتفاظ به في الذهن إلى حين استرجاعه لاستخدامه في مختلف حالات التكيف الضرورية للبقاء والتقدم.

وللتذكر

حدود حيث لا يجب أن يظل الإنسان يعيش حياته وقد سيطرت عليه ذكريات مريرة وتجارب أليمة كما أن الذاكرة القوية ليست هي الذاكرة التي تتذكر كل شيء.. بل هي الذاكرة التي تتذكر كل ما هو هام وحيوي فقط.

إن الذاكرة القوية ليست وراثية وإنما هي مكتسبة عن طريق تعلم الحفظ منذ الصغر.



* والذاكرة ثلاثة أنواع:

١- الذاكرة الحسية: وظيفتها تسجيل الأصوات والأضواء والصور وباقي المنبهات الحسية ومعظم التسجيلات هنا تتلاشى بسرعة بعد ٤/١ ثانية ويطرد التسجيل الجديد التسجيل القديم.

٢- الذاكرة قصيرة المدى: إذا جرى تركيز على التسجيل الحسي وأدرك الشخص معناه فإنه ينتقل إلى الذاكرة قصيرة الأجل وهي مركز الوعي عندنا فهي:

(أ) تخزن بصورة مؤقتة المعلومات التي تصل إليها من الذاكرة الحسية.

(ب) تنتقل الخبرات التي يجري التركيز عليها إلى الذاكرة طويلة الأجل لحفظها مدة أطول ويجري تخزين المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى بموجب:

طريقة فتح الفنجان

يشترط لفتح الفنجان ما يلي :

(١) أن تكون القهوة مخصوصة لعمل الطالع.

(٢) أن تكون القهوة سادة وبدون عطور .

(٣) أن يكون البن من النوع الفاتح.

(٤) أن يأخذ طالب الفال الفنجان بقلب خالص وان يكون على تمام الاعتقاد بان الأمر كله بيد الله عز وجل .

(٥) شرب القهوة شفطة بعد شفطة.

(٦) أن يجعل تنفسه شهيقاً وزفيراً في الفنجان بين الشفطات.

(٧) عند الأنتهاء من شرب القهوة عليه أن يرج الفنجان جيداً حتى يمزج التفل بعضه ويصير كالسائل ويحركه حتى يغطي الفنجان

- تفحص سريع للمعلومات الموجودة في الذاكرة الحسية.
- انتقاء معلومات معينة من بين ما يرد إليها من أعضاء الحس.

وسعة هذه الذاكرة لا تتجاوز سبعة عناصر وإذا زاد عدد العناصر عن سبعة فإن العنصر الجديد يطرد العنصر القديم من الذاكرة ويحدث النسيان هنا بعد ١٨ ثانية على أبعد حد.

٣- الذاكرة طويلة المدى: المعلومات التي حدث تكرار لها في الذاكرة قصيرة المدى تنتقل إلى الذاكرة طويلة المدى حيث يتم تخزينها، وهذه الذاكرة طاقتها غير محدودة وتخزن المعلومات المتنوعة إلى حين الاحتياج إليها، وعمليات التخزين هنا دقيقة التنظيم والترتيب.

والمبتكرون يحتفظون بقدر كبير من المعلومات في هذه الذاكرة كما أن لديهم قدرة فائقة على استرجاع هذه المعلومات حين الحاجة إليها.. وتأتي هذه القدرة من خلال التدريب العملي.

طريقة فتح الفنجان

(٨) اقلب الفنجان في طبق.

(٩) أترك الفنجان لمدة خمس دقائق ثم ارفعه وتطلع إليه بامعان لترى ما به من اشكال.

(١٠) عند النظر الى الأشكال التي تظهر بالنجان يجب ملاحظة :

أ- يجب ان نميز الأشياء بالتقريب لا بالاحكام.

ب- الجهة الرائقة في الفنجان هي الجهة التي تكون في التنوة متراكمة.

ج- الجهة المتكاثفة هي الجهة التي تكون فيها التنوة متراكمة.

د- التنوة الرائقة والمتكاثفة يتم التمييز بينها فقط عند حافة الفنجان أما في قاع الفنجان فلا تمييز بينهما.

* **أسـبـاب ضـعف الذاكـرة ترجع إلى (النسيان):**

أسباب نفسية مثل الاكتئاب أو التوتر أو القلق أو الإحساس بالخوف.. يضاف إلى ذلك أنه كلما تزاحمت المعلومات داخل مخ الإنسان كلما كان هذا على حساب المخزون منها حتى تصبح كالصندوق المغلق فيكون الإخراج منه صعباً..

إذن فلا بد من وجود نقطة توازن هامة في عقل كل إنسان وفي ذاكرته وعلى كل منا أن يعمل من أجل التوصل إلى هذه النقطة فينسى ما يستحق أن ينسى دون جهد أو عناء ويتذكر الأشياء الضرورية لحياته فقط.



الأشكال التي يتم رؤيتها في الفنجان

(١) الإنسان السائر على قدميه.

إذا ظهر شكل إنسان سائر في الطريق على قدميه في الجهة الرائقة دل ذلك على قضاء الحاجة<

إذا ظهر شكل إنسان سائر في الطريق على قدميه في الجهة المتكاثفة دل ذلك على التعب والفكر .

إذا ظهر شكل إنسان سائر على قدميه في قاع الفنجان دل ذلك على قضاء الحاجة بعد مدة من التعب.

وإذا كان الإنسان صاعداً على مرتفع في الجهة الرائقة دل ذلك على عدم الرقي واقتراب الفقر.

أما إذا ظهر إنسان سائر على قدميه بقاع الفنجان دل ذلك على الرقي والغناء ولكن بعد مدة.

والآن عزيزي رجل البيع..

يجب أن تكون على درجة عالية من التيقظ وأن يكون انتباهك في أحسن حالاته وذلك في الأوقات العادية.. مثل ساعات العمل.. أما تلك اللحظات التي تسبق النوم أو الفترات التي تشعر فيها بالإجهاد فإ يمكنك أن تفوت بعض التفاصيل..

لذا هيا بنا عزيزي رجل البيع..

نكتسب تدريجياً مهارة القدرة على التذكر..



تمارين لاختبار
القدرة على التذكر

١- في هذا التمرين مطلوب منك أن تحفظ التعليمات حرفياً ولكن يجب أن تعرف كل التفاصيل جيداً.. ولا يهمل ذهنك شيئاً منها وخلال دقيقتين فقط عليك قراءة التعليمات واستيعابها حتى تتمكن من إكمال التعليمات الناقصة.

- **ويفترض هذا الاختبار** أن السيد / أحمد عبد الراضي تلقى من رئيسه تعليمات محددة بخصوص المهمة التي يتعين عليه تنفيذها بعد قليل.. وإن عليه مطابقة تلك التعليمات خلال دقيقتين قبل أن يحرق الورقة التي تتضمن التعليمات.

والآن إليك بيان بهذه التعليمات:

- عليك أن تستقل قطار الساعة الثانية والدقيقة الخامسة والثلاثين والمتجه إلى السويس.

- سيكون هناك ثلاثة رجال في انتظارك على الرصيف: أحدهما يحمل جريدة الأحرار، والثاني يرتدي قميص أحمر، والثالث يرتدي بنطلون أسود.

- عليك أن تتقدم إليهم وأنت تقول: كيف حال الجو اليوم؟ وسوف يجيب أحدهم: الجو حار.. فترد عليه: ستأتي البرودة ليلاً.. وعندها سيسلمك أحدهم حقيبة جلدية سوداء عليك أن تعود بها إلى القاهرة في أول أتوبيس.

- وفي صباح اليوم التالي عليك أن تستقل سيارة أجرة حتى شارع الجمهورية.. ثم تستقل المترو حتى ميدان رمسيس.. ثم تواصل من هناك طريقك سيراً على الأقدام حتى شارع شبرا ثم تدخل إلى مقهى الجلاء.. وهناك عليك أن تجلس في الركن الشمالي بعيداً عن الباب.

- بعد خمس دقائق سيأتي رجل ويجلس بجوارك وهو يحمل حقيبة تشبه حقيبتك ويتركها بالقرب منك.

- وبعد وصوله بخمس دقائق عليك مغادرة المقهى حاملاً حقيبته تاركاً حقيبتك له.. وإياك أن تبادله أي إشارة تدل على معرفتك به.

- وسوف تجد في حقيبتك مظروفاً به ٥٠٠ جنيه وهو مبلغ مخصص لمصروفاتك ومظروفاً أزرق يحتوي على الأوراق والمستندات التي يجب أن تسلمها لمندوبنا في شارع عبد الخالق ثروت.

والآن عزيزي رجل البيع مزق هذه الورقة وانتقل إلى الصفحة التالية...

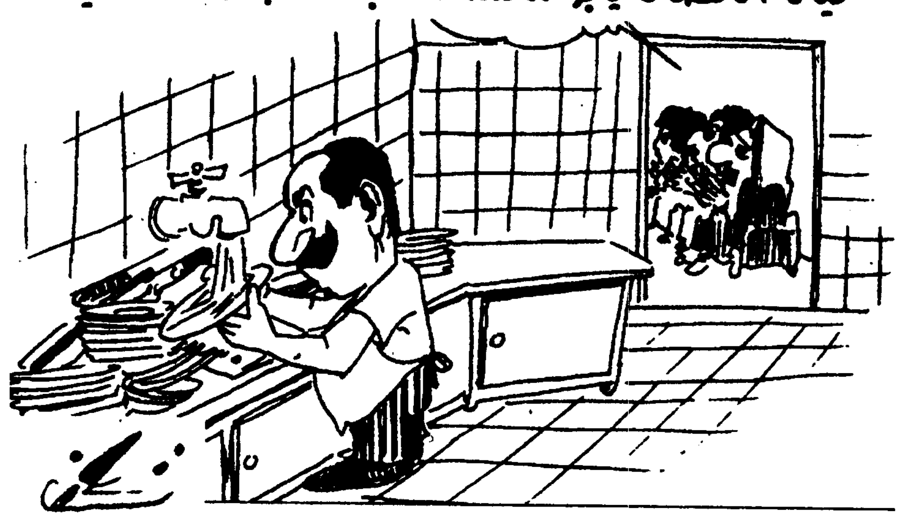
صحيفة الإجابة

*** أعد كتابة العبارات الناقصة:**

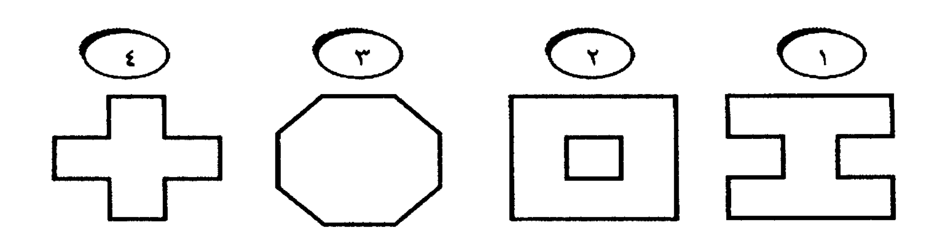
- عليك أن تستقل قطار الساعة .... والمتجه إلى ....
وسيكون هناك بانتظارك على الرصيف ....
- أحدهم يحمل ....، والثاني يرتدي ....، والثالث يرتدي ....
- عليك أن تتقدم إليهم وأنت تقول: .... وسوف يجيب أحدهم: .... فترد عليه: .... عندها سيسلمك أحدهم حقيبة .... عليك أن تعود بها إلى .... في ....
- وفي .... عليك أن تستقل .... إلى شارع ....
ثم تستقل المترو حتى .... ثم تواصل من هناك طريقك سيراً على الأقدام حتى .... ثم تدخل إلى ....

وهناك عليك أن تجلس في .... وبعـد خـمس دقـائق سيأتي رجل ويجلس .... وهو يحمل ....

- وبعد وصوله بـ .... عليك مغادرة المقهى حاملاً .... تاركـاً له........................... وسـوف تجـد في حـقـيـبـتك مظروفـاً بـه .... ومظروفـاً أزرق يحـتـوي .... والتي يجب أن تسلمها لمندوبنا في ....



٢- فيما يلي ستة عشر شكلاً هندسياً مختلفاً.. عليك أن تنظر إلى كل منها بسرعة ثم تنظر إليها مجتمعة.. ثم اقلب الصفحة وأعد رسم تلك الأشكال من وحي ذاكرتك على أن يوضع كل رسم في مكانه وتحت الرسم المخصص له.. لا تتعمد إطالة النظر إلى الأشكال.. لا قيمة لهذا الاختبار ما لم تعد رسم الأشكال بدقة بحيث تكون مماثلة للأصل تماماً.. مع ملاحظة أن أشكال هذا الاختبار تقوم فوق ستة عشرة نقطة ستجدها في كافة الرسوم ويمكنك استخدامها في إعادة رسم الأشكال التي وقع عليها بصرك.

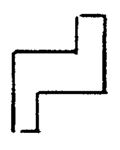
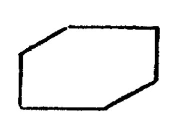
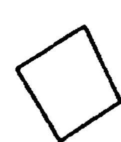
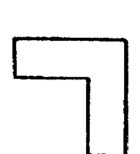



٥

٦

٧

٨

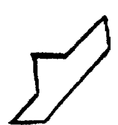
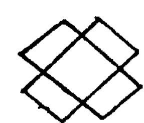
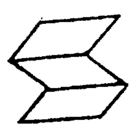






٩

١٠

١١

١٢

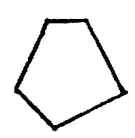
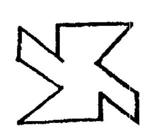
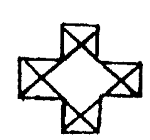
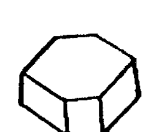






١٣

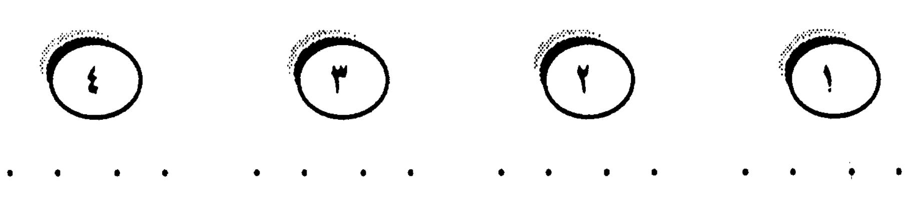
١٤

١٥

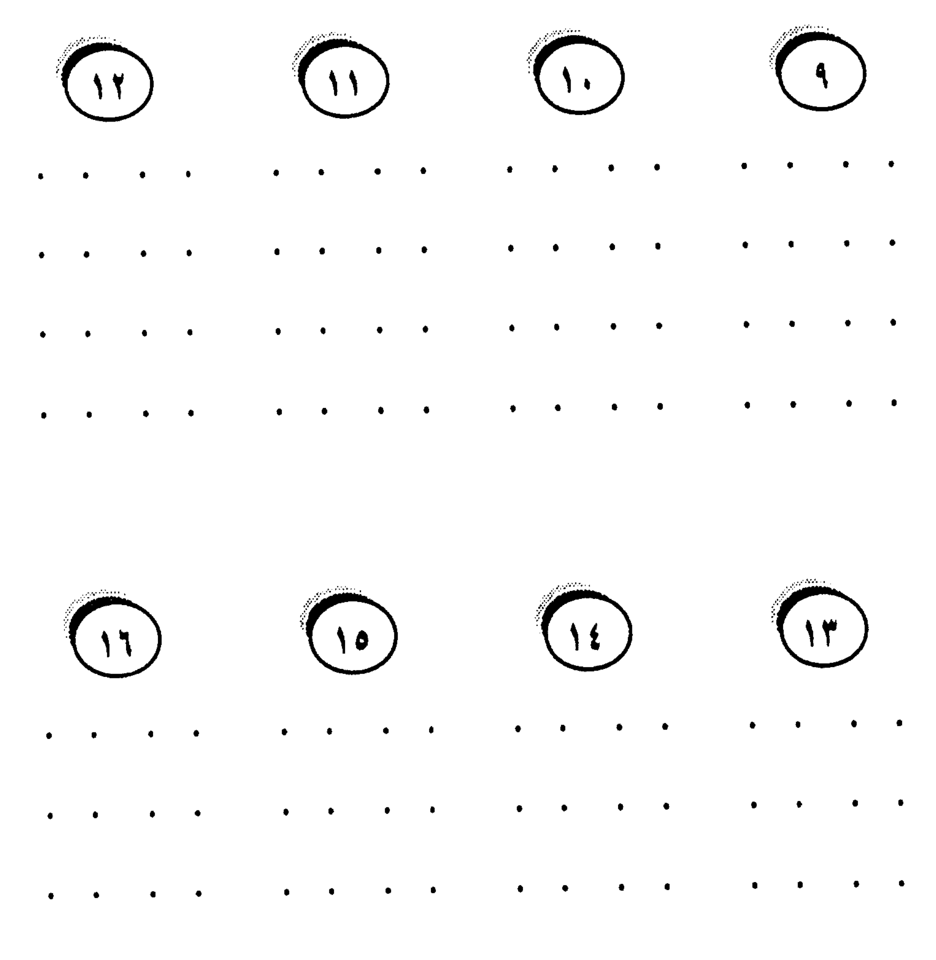
١٦

صحيفة الإجابة



٥ ٦ ٧ ٨



١٢
١١
١٠
٩
١٦
١٥
١٤
١٣

فن النوم

النوم نوعان هما:

أ- النوم البطىء:

وهو النوم الذى يمر بثلاث مراحل هى:

مرحلة النعاس.

مرحلة النوم الخفيف.

مرحلة النوم العميق.

وفى هذا النوم يتحرر هرمون النمو بشكل رئيسى ويعمل على تجديد خلايا الجسم من الرأس حتى القدمين بما فى ذلك جهاز المناعة ..

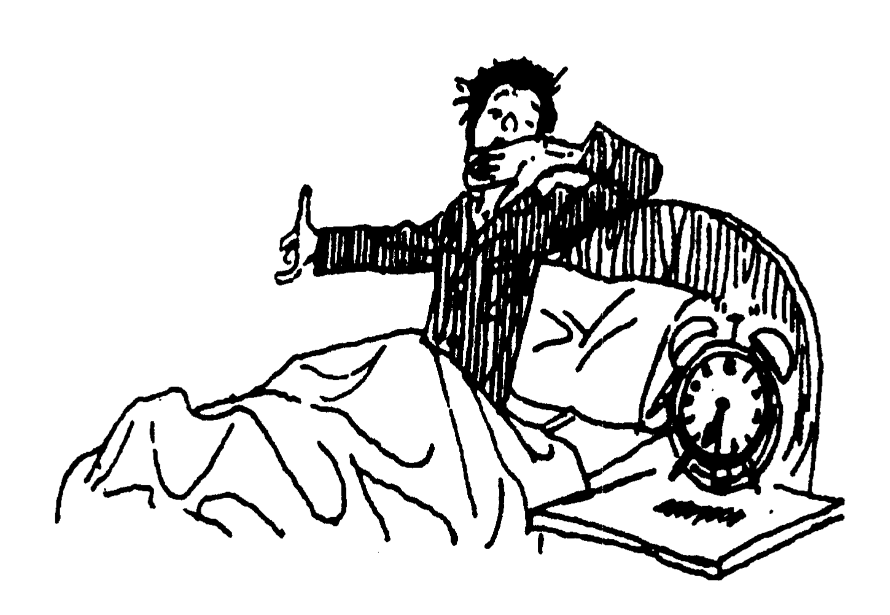


النوم المتناقض:

وأثناء هذا النوم يكون المخ اكثر نشاطاً منه فى حالة اليقظة .. وهذا النوم هو ما يحلم خلاله النائم ..

ويسمح هذا النوم بمراجعة منتظمة للسلوكيات الخاصة بالبشر .. وهو المسئول عن الذاكرة .. خلاله تتم معالجة كافة المعلومات الموجودة بالذاكرة بما يسمح فى النهاية بتقوية تلك الذاكرة ..

والآن عزيزي رجل البيع اعلم أن النوم فن .. فمارسه فى ظل النصائح التالية:-



نصائح للنوم الصحي

(١) عود جسمك على إيقاع استيقاظ فى ساعة محددة مهما نمت متأخرا وسوف تجد يسر فى أن تعتاد على الذهاب إلى الفراش فى ساعة محددة.

(٢) اعرف عدد ساعات نومك .. ولا تقصر أو تفرط.

(٣) إن خفت ألا تنام فطمئن نفسك .. انك لن تحاول النوم ولكن ستصر على الاسترخاء العصبي التام.

(٤) تعلم آليات الاسترخاء العضلى المختلفة .. مثل تمرينات التنفس العميق مع التركيز على الوعى بإحساسك بعضلاتك من الأطراف إلى المراكز.

(٥) تعلم الاسترخاء العقلى كأن تركز ذهنك على صوت متخيل "أو حقيقى" فيه إيقاع رتيب.

(٦) اجتنب العقاقير المؤثرة على الوعى سواء المنشطة مثل "القهوة والشاي والسجائر " أو المهدئة مثل"الكحوليات والمنومات والمهدئات".

(٧) إذا لم تنم قم وافعل شيء تنسجم منه.

(٨) اجتنب المناقشات المثيرة والخلافات قبل النوم.

(٩) اجتنب المثيرات قبل النوم سواء كانت مقروءة أومرئية .. اخفض الضوء أو اطفئه .. دع تلفزك خارج حجرة النوم .. ودع غرفة نومك للنوم فقط.

(١٠) لا تفرط في الطعام ولا تقلل منه.. وكن بين ذلك قوماً.

(١١) ابتعد عن الضوضاء.

أن القاعدة المثلى للنوم هى امتلاك غرفة مهواه بشكل جيد .. والتقلب على مرتبة ريش .. واستخدم غطاء مناسب للفصل .. حينئذ يكون عليك فقط أن تغمض عينك والاستغراق فى نوم عميق.



عزيزي رجل البيع

انتبـــــه

من الممكن أن يستمر الإنسان بلا نوم لمــدة ١٠٠ ساعة .. ولا يحدث إلا تدهور طفيف فى كفاية الفرد فى أداء الأعمال البسيطة .

أما الأعمال المعقدة .. فان أداء الفرد يشــل بشكل ملحوظ بعد انقضاء ٥٠ ساعة بلا نوم

وإذا استمر الفرد بلا نوم لمدة ٣٠ ســـاعة فان أداءه ينهار فى الأعمال التى تتطلب تركيز.

كما انه من الملاحظ أن النوم يكون سببا فى إزالة التعب الجسمى .. أما التعب المبنى علــى أسس انفعالية فان الراحة لن تؤدى إلى إزالـــة هذا الإحساس .. بل يظـــل الإنســـان شـــاعرا بالإجهاد ..

قوة الملاحظة

تعد قوة الملاحظة واحدة من أهم القدرات العقلية التى تكمل باقى القدرات الهامة من التركيز والانتباه وسرعة التفكير وحسن التمييز بين الأشياء

وقوة الملاحظة يمكننا تنميتها عن طريق التدريب المستمر والممارسة الصحيحة.



فهيا بنا عزيزى رجل البيع
ننمى قوة الملاحظة لديك

تمرين رقم ١
قوة الملاحظة الأرقام

هذا لاختبار نقلا عن عمر يوسف

تقوم فكرة هذا التمرين على أن هناك عمودين (١)، (٢) وبكل منهما مجموعة من الارقام المتقابلة وعليك ان تنتظر اليهما جيدا وخلال قل من ثانية عليك ان تجيب.. هل هما متشابهان تماما..؟ وأم هناك اختلاف..؟
وإذا كانتا متشابهتين.. عليك بوضع علامة (✓) داخل مربع الإجابة



مسلسل	المجموعة الأولي	المجموعة الثانية	الإجابة
١.	١٢٣٤	١٢٣٤	○
٢.	٨٧٢٣	٨٧٣٢	○
٣.	٨٢٣٥٦	٨٢٣٥٦	○
٤.	١١٨٧٠٠	١١٧٨٠٠	○
٥.	٣٢٠١٠٦٠	٣٢٠١٠٦٠	○
٦.	٧٧٣٨٧٩	٧٧٣٧٨٩	○
٧.	٢٠٣٢٩١٩	٢٠٢٣٩١٩	○
٨.	٢٣١٤٥٦٧	٢٣١٤٥٦٧	○
٩.	٣١٧٦٠٩٧	٣١٦٧٠٧٩	○
١٠.	٧٤٢٦١٢٣٤	٧٤٢٦١٢٣٤	○
١١.	٧٨٩٠٢٦٠٠	٧٨٩٠٢٣٠٠	○
١٢.	٧٥٠٢٣١٤	٧٥٠١٣١٤	○
١٣.	٩٤٧٥٦٠٢١٩	٩٤٧٤٦٠٣١٩	○

مسلسل	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	الإجابة
١٤.	١٦٥١٢	١٦١٥٢	
١٥.	٩٥١٤٤٠١	٩٥١٤٤٠١	
١٦.	٤٧١٢٠٣	٤٧١٠٢٣	
١٧.	١٩٤٣٢٧٠	١٩٤٣٢٧٠	
١٨.	١٥٥٦٨١٢	١٥٦٥٨١٢	
١٩.	٤٦٣٢٦٥	٤٣٦٢٥٦	
٢٠.	٧٠٠٢٣٣٩	٧٠٠٢٣٣٩	
٢١.	٢١٠٦٥٣	٢١٠٦٣٥	
٢٢.	٩٩٠٠٢٤١	٩٩٠٠٤٢١	
٢٣.	٧٨٥٣	٧٨٥٣	
٢٤.	٩٠١٨٨٧٧	٩١٠٨٨٧٧	
٢٥.	٥٤٢٣١٦٦٤٠٤	٤٥٢٣١٦٦٤٠٤	
٢٦.	٦٠٧٢١١٣٢	٦٠٢٧٣١١٢	
٢٧.	٨١٠٤٨	٨٢٠٤٧	

مسلسل	المجموعة الأولي	المجموعة الثانية	الإجابة
٢٨.	١٥٠٠٨٠٣	١٥٠٠٨٠٣	
٢٩.	٧٤٣١٢٤٠	٧٤١٢٤٠٠	
٣٠.	١٧٩٧٩١	١٧٩٧٩١	
٣١.	٢٣٥٢٥	٢٥٣٢٥	
٣٢.	٤٠٧٨٩	٤٠٩٨٧	
٣٣.	١٠٠٠٢٠٠٠	١٠٠٢٠٠٠	
٣٤.	٤٣٤٢	٤٣٤٣	
٣٥.	١٢٠٨٠٤٦٧٧	١٢٠٨٠٤٦٧٧	
٣٦.	٢٠٩٨٨٩٧٦	٢٠٩٨٨٩٧٦	
٣٧.	٩١٧٥٥٢٤٦	٩١٥٧٥٢٤٦	
٣٨.	١٧٠٨٠٣	١٧٨٠٠٣	
٣٩.	٥٦٧٢٠٤	٥٤٦٢١٤	
٤٠.	٤٠٢١٣	٤١٢٠٢	
٤١.	١٩٩٥٧٨٩	١٩٥٩٨٧٩	

مسلسل	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	الإجابة
٤٢.	٣٦٥٤٩١٠٢٧	٣٧٥٤٤٩١٠٢٧	
٤٣.	٢٦٩٨٠١٠٣	٢٦٩٨٠١٠٣	
٤٤.	١٤٦٧١٢	١٦٤١٧٢	
٤٥.	٩١٨٧٣٠٧٨٠	٩١٨٧٣٠٧٨٠	
٤٦.	٢٢١٣٧٢٩	٢٢١٣٧٢٩	
٤٧.	٢٩٩٢٧١١٧	٢٩٩٢٧١١٧	
٤٨.	١٠٤٨٨١١٨	١٤٠٨٨١١٨	
٤٩.	٢٧٢٣٦٦٣	١٧٣٢٦٣	
٥٠.	١٧٠٠٥٣٥	١٥٠٠٣٥٣	
٥١.	١٢٧٠	١٠٧٢	
٥٢.	٣٧٠	٣٠٧	
٥٣.	٢٩٩٨٣٠٥٧٥	٢٩٧٨٠٣٥٧٥	
٥٤.	١٨٨٥٤٩٦	١٨٨٥٤٩٦	
٥٥.	٩٦٣٢٥١٤٠١	٩٦٣١٢٥١٠٤	

مسلسل	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	الإجابة
٥٦.	٩٤٨٢٧	٩٤٢٨٧	◯
٥٧.	٧٣٣١٣	٧٣٣١٣	◯
٥٨.	١٥٦٧٩٨١٠٤	١٥٧٦٩٨١٠٤	◯
٥٩.	١٩١٦٩٨٣٧٢	١٩١٦٩٨٣٧٢	◯
٦٠.	٣٣١٩٩٤٢٧	٣٢١٩٩٤٧٢	◯



تمرين رقم (٢)

قوة ملاحظة الحروف

فيما يلي عدد من الكلمات وقد حذف من كل حرف أو حرفان.. وعليك ان تضعهما لتعرف الكلمة وذلك في زمن قدره ثلاث دقائق:

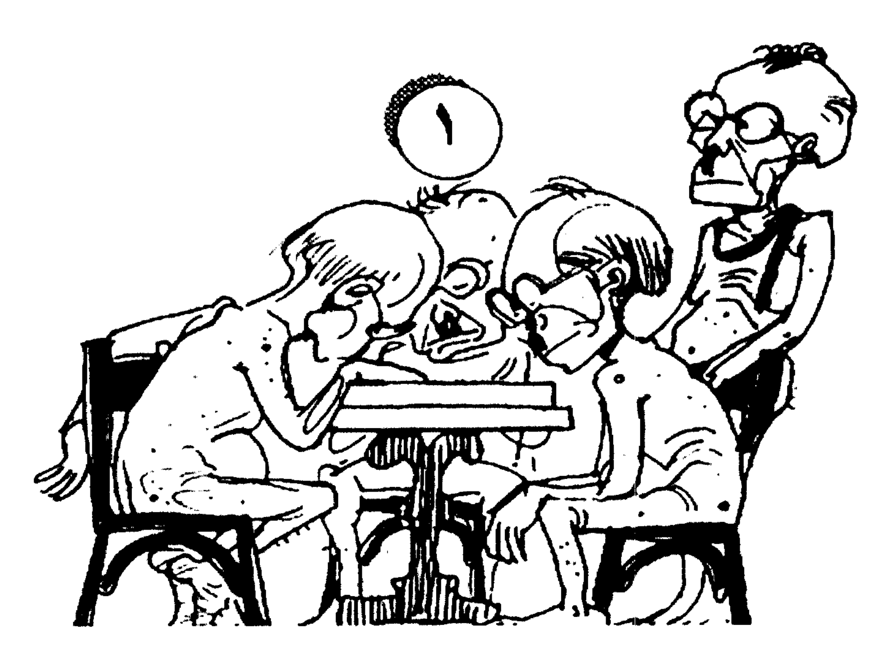
١	س ى . ا	٩	ج . ل
٢	ال . لا ء	١٠	. ت ع . ل
٣	. و س ا .	١١	ال . و . ا ء
٤	خ ف ر .	١٢	م ى . ا . و
٥	ك ن ى . ى	١٣	م . هـ . هـ
٦	. ل ى . و ن	١٤	ت . ب ى
٧	ا ش . ا ر	١٥	ا . ب ا .
٨	ا . ت ى ط ا	١٦	ال . ر ا . ى ش

١٧	. لا . ظ هـ	٣٢	اس . م . ا . ع
١٨	ت ل . س . و ب	٣٣	. و م
١٩	ح . ا ن	٣٤	ع . ا ر د
٢٠	ك ا . و . ى ا	٣٥	ت . د ى ل
٢١	ال . ر . ا ن	٣٦	ا ح . ر ا م
٢٢	أ . ر . ة	٣٧	م . د س ة
٢٣	. ل هـ ا .	٣٨	ن ج . هـ
٢٤	هـ . ا ب	٣٩	س ا . ب ا
٢٥	ك . ت . ى ن هـ	٤٠	ك . و ا
٢٦	ا . ف هـ ا .	٤١	ال . ر . و س
٢٧	ا ى . ش . ى ن	٤٢	ا . ت م . ا ر
٢٨	ن . ج ى . هـ	٤٣	ا . ى ا م
٢٩	ال . ن ا ع هـ	٤٤	ع . ا ف
٣٠	ح . ى . ا ن	٤٥	س ل . . ت
٣١	ش . ا . ئ	٤٦	ق ا . ى .

٤٧	ح . ت ا .	٦٤	. ك ى . هـ
٤٨	د م . ق	٦٥	ف ا . س
٤٩	س . ى . ا م ى س	٦٦	ى ح . ل
٥٠	ق م .	٦٧	ن . ا ب
٥١	هـ . ل ى . د	٦٨	س . لا ت
٥٢	ك . ب و	٦٩	ج ى . ة
٥٣	. د ف . ى هـ	٧٠	ف . ا . ب
٥٤	س ا . ا ت	٧١	ع . د . ى ب
٥٥	ا ل . ك . و س	٧٢	ص ا . و .
٥٦	ح . و ت هـ	٧٣	ا . و ب ى .
٥٧	ب ا . ر .	٧٤	ا ل . ر ا . ن هـ
٥٨	ك ى و ب ا ت . ة	٧٥	ك و . ى . ى ا
٥٩	. خ . ص	٧٦	ا . و . ا ت
٦٠	لا . ر . ق	٧٧	م ن . م
٦١	ر ا . ا ر	٧٨	ا ل . ح . ط
٦٢	ا س . ق . ا ل	٧٩	ل . ا ذ
٦٣	ض . د . هـ	٨٠	. ل ى ج

تمرين رقم (٣)

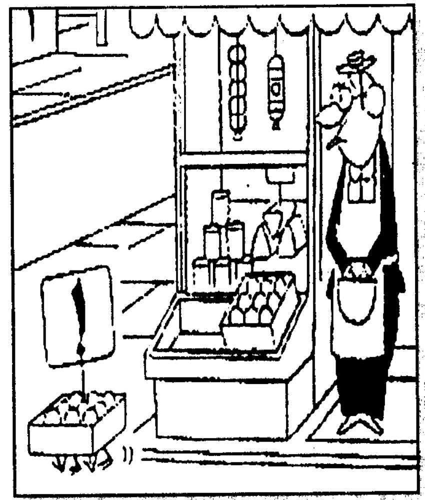
قوة ملاحظة الأشكال

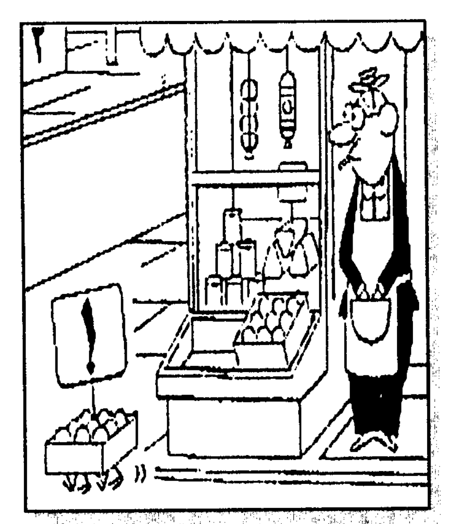


تقدم

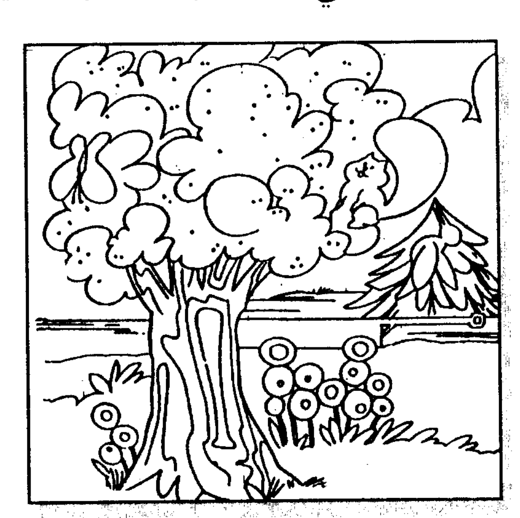
لك فيما يلي مجموعة من الأشكال التي بينها عدد بسيط من الاختلافات وذلك بهدف إكسابك مهارة التركيز السريع وذلك كخطوة أولى نحو تكوين ذاكرة قوية...

١- هناك خمس اختلافات بين الصورة وعكسها.. وحاول تحديدها.



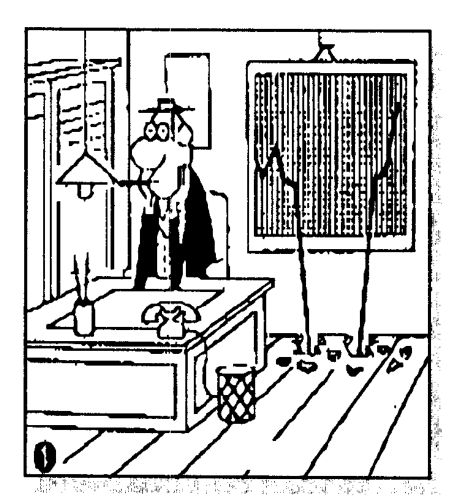


٢- هناك خمس أشياء مخبأة في هذا المشهد.. حاول تحديدها..



٣- يوجد ثمانية اختلافات علماً بأن الرسم الموجود بالأعلى هو الأصل..

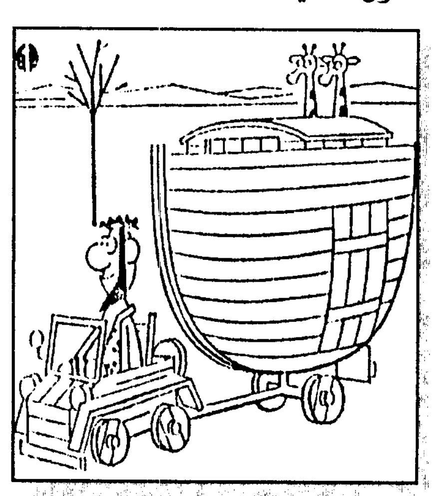
حاول تحديدها..

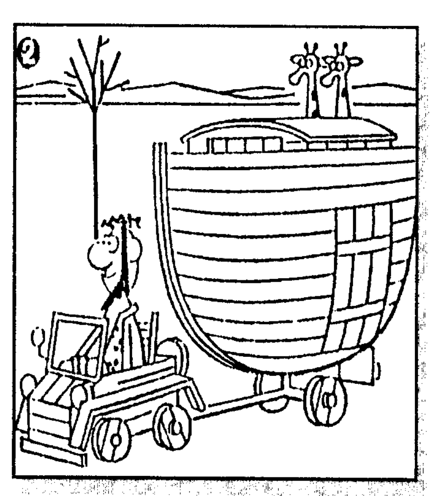




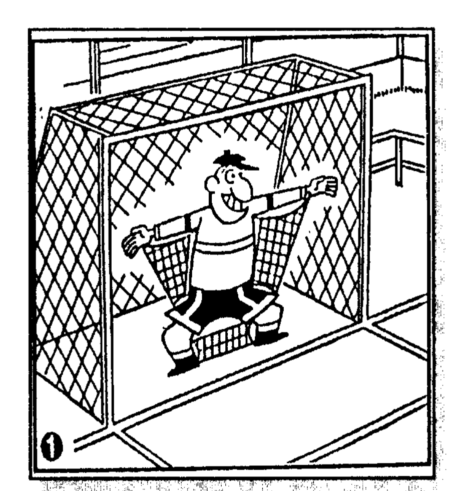
٤- يوجد ثمانية اختلافات علماً بأن الرسم الموجود بالأعلى هو الأصل..

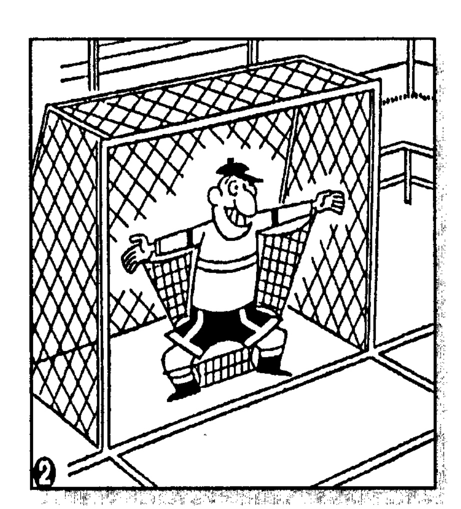
حاول تحديدها..



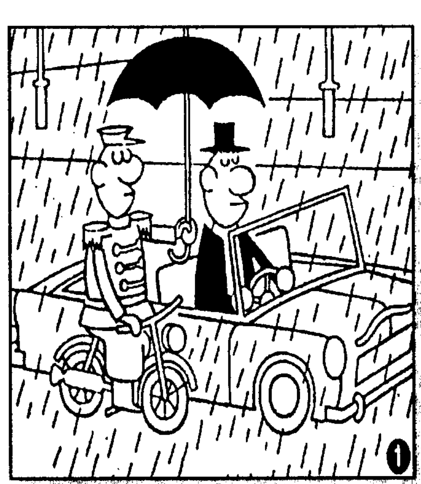


٥- يوجد ثمانية اختلافات علماً بأن الرسم الموجود بالأعلى هو الأصل.. حاول تحديدها..





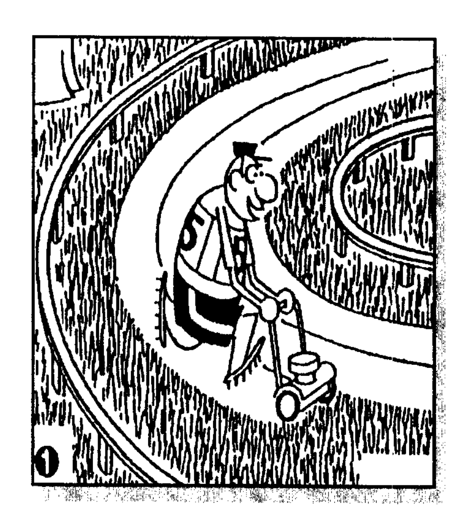
٦- يوجد ثمانية اختلافات علماً بأن الرسم الموجود بالأعلى هو الأصل.. حاول تحديدها..





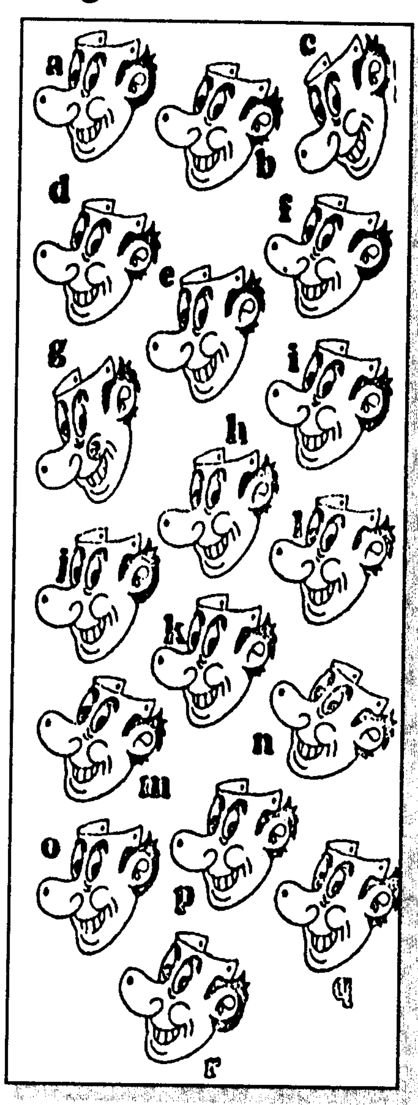
٧- يوجد ثمانية اختلافات علماً بأن الرسم الموجود بالأعلى هو الأصل..

حاول تحديدها..





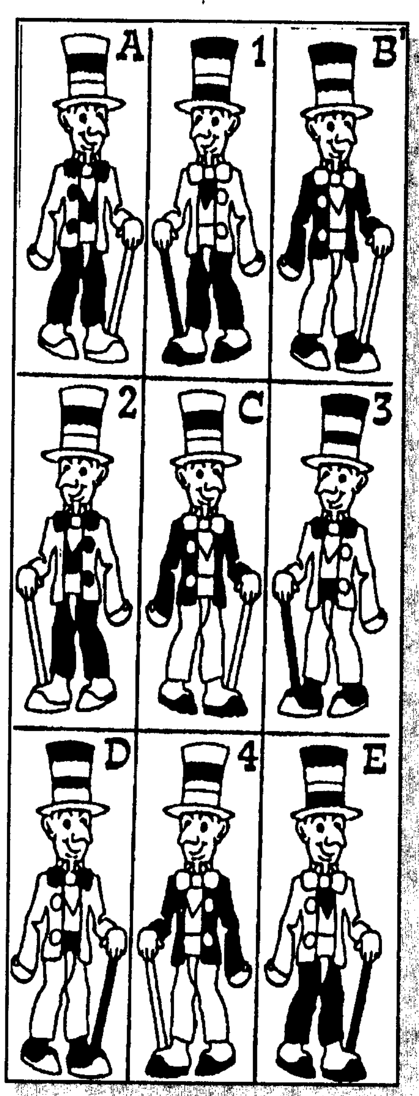
٨- هذه الأشكال الثمانيـة عشر مكونة من ٦ مجموعات كل مجموعة عبارة عن ٣ أشكال متشابهة، فهل تستطيع تحديدها..؟



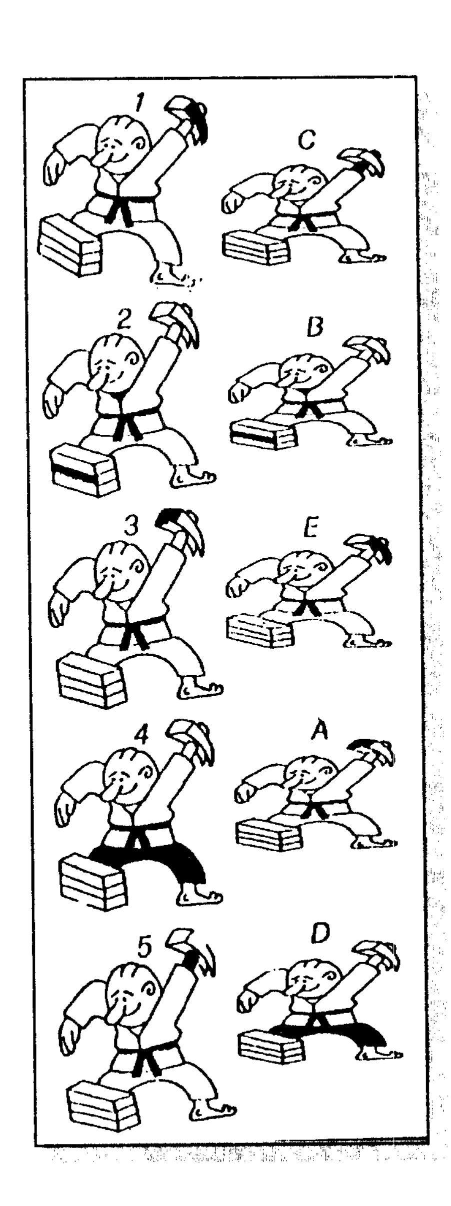
٩- الأشكال الخمسة ١، ٢، ٣، ٤، ٥ هي نفسها الأشكال A, B, C, D, E لكنهم غير مرتبين.. حاول ترتيبهم.



١٠- الأشخاص هي ١، ٢، ٣، ٤، هم أنفسهم الأشخاص A, B, C, D لكنهم غير مرتبين.. حاول ترتيبهم.



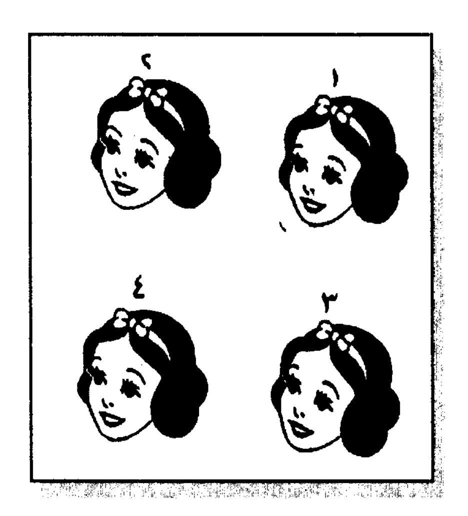
١١- ابحث عن سبع فروق بين الرسمين..



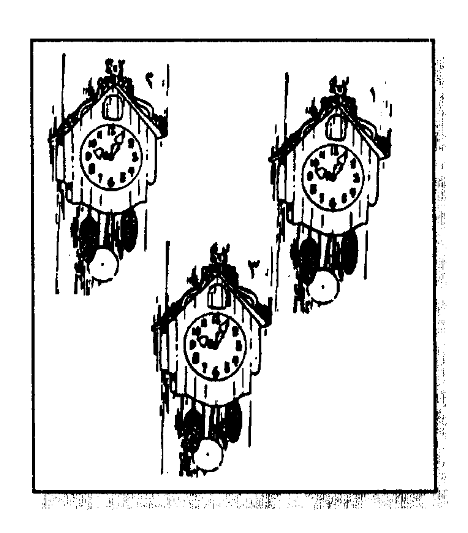
١٢- ابحث عن سبع فروق بين الرسمين..



١٣- جميع الصور متشابهة عدا واحدة فهل تعرفها..؟



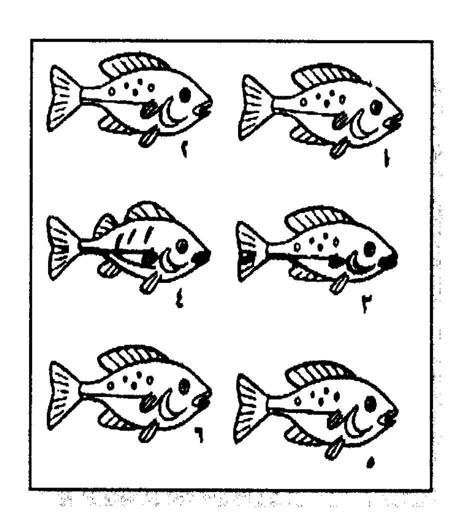
١٤- هناك اختلاف واحد بين هذه الساعات.. هل يمكنك تحديده..؟



١٥- حدد الاختلافات الخمسة بين الصورتين..



١٦- حدد السمكة المختلفة بين هذه السمكات الست..

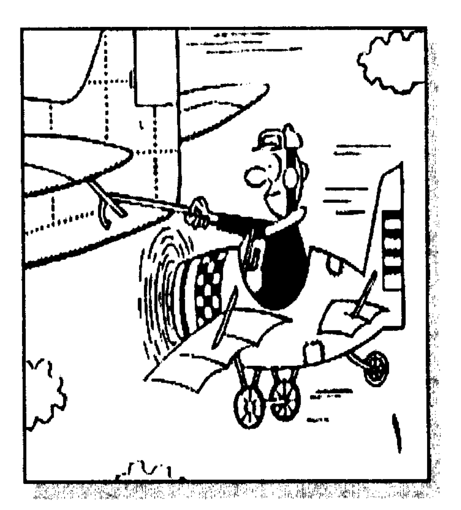


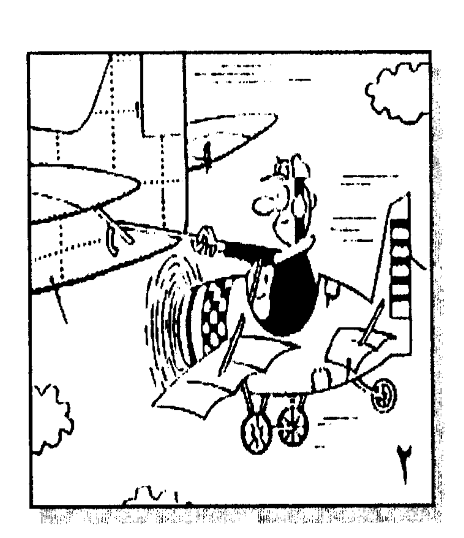
١٧- هناك ستة اختلافات بين الرسمين.. ما هي..؟



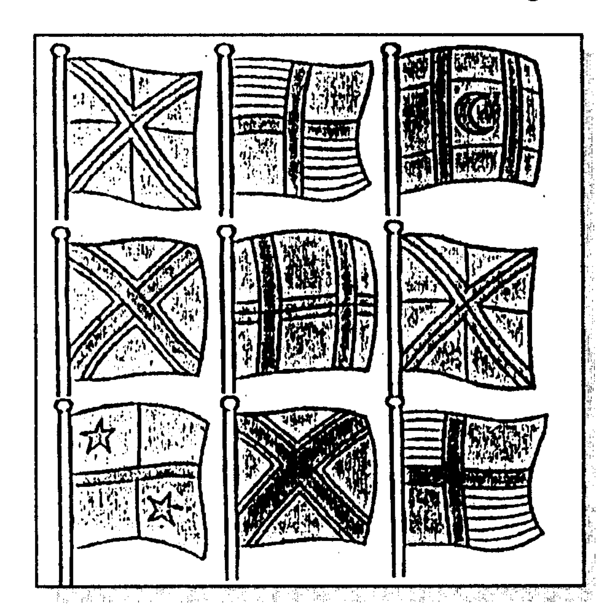


١٨- بين الصورتين خمسة اختلافات.. حاول تحديدها..

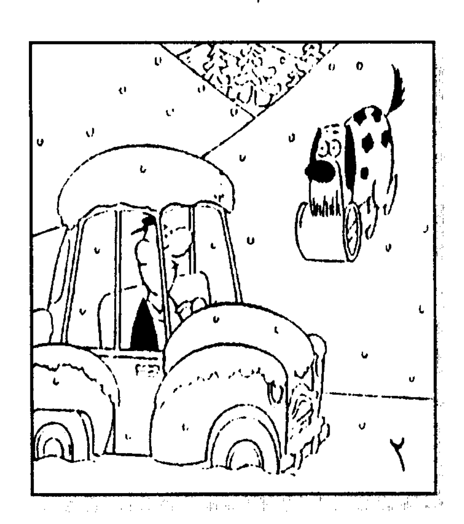


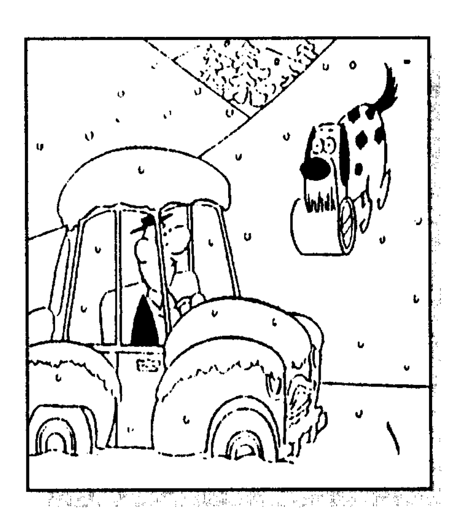


١٩- في هذا الشكل هناك علمان متشابهان تماماً ما أرقامهما..؟



٢٠- حدد ثمانية فروق بين الرسمين.. علماً بأن الرسم (١) هو الأصل..

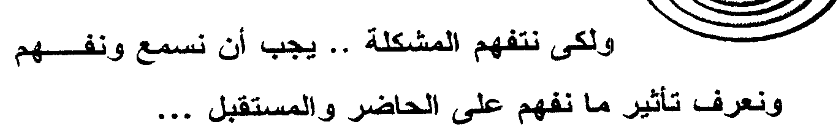








أن الاستماع الجيد ليس مجرد التوقف عن الكلام .. ولكنه محاولة لفهم ما يقال وما لا يقال بين السطور ...

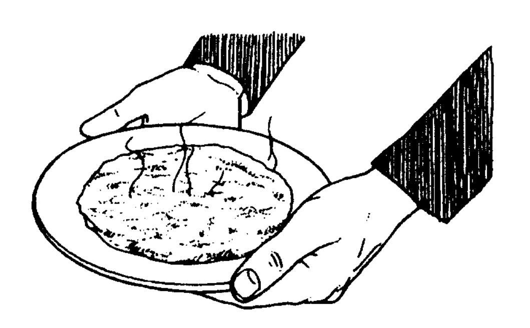


ولكى نتفهم المشكلة .. يجب أن نسمع ونفهم ونعرف تأثير ما نفهم على الحاضر والمستقبل ...

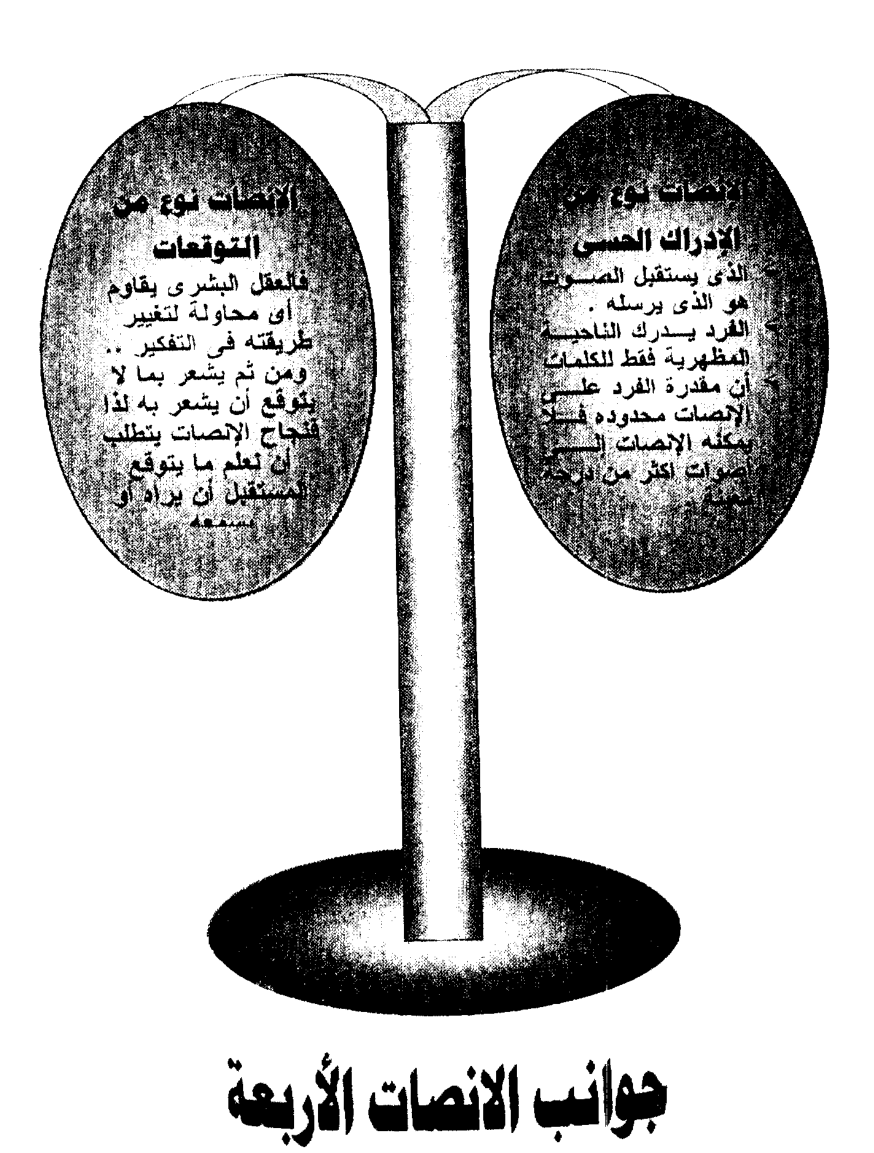


عند لاصفاء لا تحاول

وجبة شهية



١- ان تكون متعصباً
٢- ان تكون ساخراً
٣- ان تكون خائفاً او مخيفاً للآخوين
٤- أن تكون غاضباً او تظهر الغضب.
٥- ان تكون خلافاً
٦- ان تكون فاقداً للصبر.
٧- ان تقلل من قدرات الآخرين.
٨- ان تظهر عدم الثقة بالآخرين.
٩- ان تفقد أحترام الآخرين.
١٠- ان تقاطع الاخرين بصفة مستمرة



جوانب الانصات الأربعة



جوانب الانصات الأربعة

مقياس الأصغاء

أجب عن الأسئلة التالية بمنتهى الدقة والحرص والصدق مع النفس لتعرف مدى قدراتك على الأصغاء..

العبارة	مجموعة الاختيارات		
	أ	ب	ج
١-إذا مرت بذهنك ذكـــرى إنســـان عزيز على قلبك .. فما هو اكـثر ما تذكره عنه بدقة .	نظراته	وجهه	صوته
٢-إذا وضعتك الأقدار فى مواجهـــة مع شخص لا تعرفه جيدا ورحت تناقشه فى قضية هامة .. فمــا هو الموقف الذى تتخذه دائما ؟	تبادر إلى عرض موقفك	تعبر عن وجهة نظرك ثم تحاول أن تجعله هو أيضا يبدى رأيه ..	تحرص جيدا على أن تجعله يعبر عن وجهة نظره قبل أن تبدى رأيك ..
٣-بافتراض انـــك مـــتزوج وتعــول أولادا .. مـاذا تفعل إذا غضـــب أحد أولادك وتحداك ولم يمتثــل لأوامرك ..	تميل عليه بهدوء وتوضح له انه يجب عليه أن يطيعك	يسيطر عليك الحنق والضيق	تنهره وتأمره بأن يسكت تماما ..

العبارة	مجموعة الاختيارات		
	أ	ب	ج
٤-حاول أن تتذكر جيدا .. ما هو اكثر شئ يلفت نظرك ويأخذ انتباهك فى الشخص الذى تلتقى به لأول مرة .. ؟	مظهره الخارجى	حديثه وكلماته	حركاته والطريقة التى يمشى بها
٥-ماذا يحدث عادة عندما تجد نفسك وسط عدد من الأشخاص بينهم من تشاهدهم لأول مرة .. هل ..؟	يمكنك الحديث بسهولة والتصرف بصورة طبيعية تماما	تميل إلى الانطواء والابتعاد عنهم ..	تحاول امتلاك زمام الأمور وتسير دفة الحديث ..
٦-ما هو الانطباع الذى يسيطر عليك غالبا .. ؟	انك دائما على حق ..	أن الآخرين دائما ما يخطئون الحكم عليك	انك لا تنال ما تستحق من تقدير
٧-أن أول نوع من التعامل بينك وبين الآخرين هو الذى يتم من خلال الحديث إليهم .. فهل سبق أن اتهمك الآخرون بأنك ..	تقاطعهم فى حديثهم	تلقى ببعض الكلمات العشوائية أحيانا	لم يسبق اتهامك بشىء مما سبق

العبارة	مجموعة الاختيارات		
	أ	ب	ج
٨- لصوت الإنسان وطريقة نطقه اثر بالغ فى نفوس الآخرين .. وفى رأيك أنت هل يعد صوتك	قصير المدى	واضح تماماً	غير قوى ولكنه مؤثر وغير مزعج فى نفس الوقت
٩- تعرضت لموقف آثار أعصابك رغما عنك مما جعلك تتحدث بانفعال وتفلت منك بعض العبارات غير المقصودة فهل	يمكن أن تتذكر كل ما دار فى هذه المناقشة	لا تتذكر بالتحديد إلا ما نطق به الطرف الآخر	تتذكر أقوالك فقط
١٠- إذا تأزمت الأمور بينك وبين أحد أصدقائك المقربين دون سابق إنذار ووجدت نفسك تتشاجر معه فهل .. ؟	فهل يمكنك أن تتذكر حديثه بعد مضى اكثر من يوم عليه	تجد نفسك فى اليوم التالى وقد نسيت ما قيل	تبذل جهداً كبيراً لكى تتذكر ما ردده من كلمات غير لائقة واتهامات كاذبة

العبارة	مجموعة الاختيارات		
	أ	ب	ج
١١-الموسيقى من أمتع الهوايات واكثر أنواع الفن إدخالا للبهجة والسرور على النفس ويختلف إحساس كل شخص عن الآخرين .. فهل أنت ؟	تعشق الموسيقى وتميل إليها رغم انك لا تستطيع تذكر الألحان التى تستمع إليها	لا تميل كثيراً إلى الموسيقى	ممن يملكون أذنا موسيقية وذاكرة موسيقية قوية تحتفظ بالألحان دائماً
١٢-بينما تشعر بالتعب والإرهاق بعد يوم عمل شاق .. وتحاول النوم جاهداً فوجئت بصوت جهاز الراديو الخاص بجيرانك يخترق أذنيك فانك	تشعر بالقلق	لا تشعر بالضيق إلا بعد مرور وقت طويل على هذا الإزعاج	تشعر بالتوتر والضيق الشديدين

صحيفة الإجابة

العبارة	الاختيارات		
	أ	ب	ج
(١)	○	○	○
(٢)	○	○	○
(٣)	○	○	○
(٤)	○	○	○
(٥)	○	○	○
(٦)	○	○	○
(٧)	○	○	○
(٨)	○	○	○
(٩)	○	○	○
(١٠)	○	○	○
(١١)	○	○	○
(١٢)	○	○	○

إجابة

مقياس الإصغاء

العبارة	الاختيارات		
	أ	ب	ج
(١)	ج	أ	ب
(٢)	ب	ج	ا
(٣)	ا	ج	ب
(٤)	ب	ج	ا
(٥)	ا	ج	ب
(٦)	ا	ب	ج
(٧)	ج	ب	ا
(٨)	ب	ا	ج
(٩)	ا	ب	ج
(١٠)	ا	ب	ج
(١١)	ج	ا	ب
(١٢)	ب	ج	ا
المجموع			

والآن لاحظ

اذا وقعت معظم الاجابات الصحيحة في العمود الأول فانت تتمع بقدرة عالية على الإصغاء

اذا وقعت معظم الإجابات الصحيحة في العمود الثاني فان قدرتك على الاصغاء متوسطة
بسبب إن إصغائك يكون فقط للاشخاص المقربين لديك وللموضوعات التي تفضل الاستماع اليها

اذا وضعت معظم الإجابات الصحيحة في العمود الثالث فانت لا تتمتع باي قدرة على الإصغاء بل تتميز بنفاذ الصبر وضيق الصدر

تمرين على
الإنصات بالحواس

نقلاً عن د. احمد ماهر

أن الإنصات بالحواس "السمع والبصر والفؤاد" يجعلك تفهم بعض المشاعر والانفعالات غير المنطوقة ..

فهل تستطيع أن تكشف لنا المعاني والمشاعر الخفية وراء تلك الأسئلة ...

١- أنا غير متهور ولكننى قد فهمت غير ذلك ..

٢- أننى غير قادر على أداء كل هذه الأعمال اليوم ..

٣- أرى أن الشباب اكثر كفاءة فى شغل المناصب القيادية ..

٤- أن الفتيات اليوم أصبحن اكثر تحرراً من أى وقت مضى ..

٥- يحتاج نظام التعليم إلى وقفة جدية ..

٦- الرؤساء اليوم لا هم لهم إلا جمع المال بأى طريقة مشروعة أو غير مشروعة ..

٧- الجلوس فى المنزل اصبح مفضلاً لي عن مقابلة زملاء العمل ..

٨- أرى أن الاتجاه نحو تعمير الصحراء غير مطلوب الآن ..

٩- أن العمل الفنى قد بدأت قيمته تتزايد في الآونة الحالية ..

١٠- يصعب على متابعة آخر التطورات العلمية فى مجال تخصصى ..
١١- لماذا تنظر لى هكذا ..؟
١٢- دعنا من الجدال الغير مجدى ..
١٣- اشعر بالراحة كلما غادرت موقع عملى ..
١٤- أن أبنائى اكثر حظا منى فى هذه الحياة ..
١٥- هل تعتقد أنني أحقق إنجازات مستمرة فى عملى ..؟
١٦- العلاقات بين الناس أصبحت على غير ما يرام ..
١٧- الصمت افضل كثيرا من الكلام ..
١٨- يا ليت الشباب يعود يوما ..
١٩- حينما كنت صغيرا كنت افعل اكثر من ذلك ..
٢٠- أن زوجاتنا يتحملن الكثير من عبء العمل داخل المنزل وخارجة
٢١- لم يعد هناك وقت للقراءة المتأنية ..
٢٢- دع كل الأمور تمر كما هى .. ولا تشغل بالك بها ..
٢٣- أحيانا أجد انه من الأفضل النظر فقط دون أى تعليق ..
٢٤ - لا تحاول الإصلاح فأنت لست نبيا ..
٢٥- علمتنى تجاربى ألا اقف أمام التيار ..
٢٦- يا عم المية لا تجرى فى العالى ..
٢٧- يا سيدي الكبير سيظل كبير فلا تناطح الصخر
٢٨- المشكلة أننا لا نحسن الشبع ولا الراحة أبدا.
٢٩- حقيقة .. خلق الإنسان فى كبد ...
٣٠- نحن نصنع فرعون .. ثم نشتكى منه ..

القدرة على التركيز



إذا كان الانتباه هو أول مكون للذكاء .. فان التركيز هو صدى الانتباه .. ولا يوجد ما يضارع اشتغلال الانتباه الكامل والتركيز التام لإنجاز أى مهمة حتى ولو تم هذا التركيز لفترات قصيرة.

ولقد أثبتت التجارب المعملية أن أقصى زمن للانتباه لا يتعدى ثلاثون ثانية .. وفيما يزيد عن ذلك فان الانتباه ينحرف تدريجياً من لحظة إلى أخرى.

ولإعادة الانتباه مرة أخرى فانه يلزم التركيز.

فهيا بنا عزيزى رجل البيع نتدرب علي التركيز .. ثم نحاول اكتساب مهارة التركيز.

تمرين عملى على التركيز

مدة

هذا التمرين للمبتدئين خمسة دقائق ثم تزداد مع التكرار حتى تصل إلى عشرون دقيقة يوميا ..

يهدف

هذا التمرين إلى تدريبك عزيزي رجل البيع على التركيز في موضوع محدد دون تشتت انتباهك بأى مثيرات خارجية.

وقت

الجلسة .. يمكن أن يكون وقت الجلسة صباحا بعد الاستيقاظ أو مساء قبل النوم .. ويفضل عدم أداء هذا التمرين أثناء النهار.

الخطوات

١- اختر الوقت والمكان المناسبين بحيث ينعدم فيهما مقاطعتك .. لا تنسى رفع سماعة التليفون ..
٢- اجلس القرفصاء على وسادة وشبك يديك خفيفا على رجليك واحتفظ بجسدك فى وضع عمودى مع إرخاء عضلاتك قدر الإمكان ..
٣- اغلق عينيك .. ركز انتباهك تدريجيا على التنفس .. لا تكن مشدودا بل احتفظ لنفسك بالهدوء.

٤- اسمح للإحساس بتنفسك بان يشغل كل وعيك سواء كان ذلك عن طريق الأنف أو البطن ..احتفظ بهذا على انه نقطة تركيزك .. لا تتحول من الأنف إلي البطن إلى أى مكان آخر فى جسدك.

٥- قم بالعد فى صمت مبتدئا .. واحد عند أول زفير .. واثنين عند ثاني زفير ..وهكذا حتى تصل إلى الرقم عشرة .. ثم ابدأ بالعد العكسى عند الزفير أيضا (٩, ٨, ٧, ... , ١) ثم عد ثانية إلى الرقم عشرة وهكذا .. وإذا نسيت الرقم الذي تقف عنده عد مرة أخرى من البداية .. من الرقم ١ ,

٦- إذا هاجمتك "مشتتات الانتباه" فلا تحاول أن تدفعها عنك أو تتأمل فى كونها سيئة أو حسنة .. اجعل تنفسك هو كل انتباهك .. ولا تولى شيء آخر عنايتك.

٧- عندما تنتهى جلستك قم ببطء وحاول أن تحتفظ بتوازن الوعى لديك تدريجيا لتدرك كل ما حولك .. بدون عجله.

اختبار
القدرة على التركيز

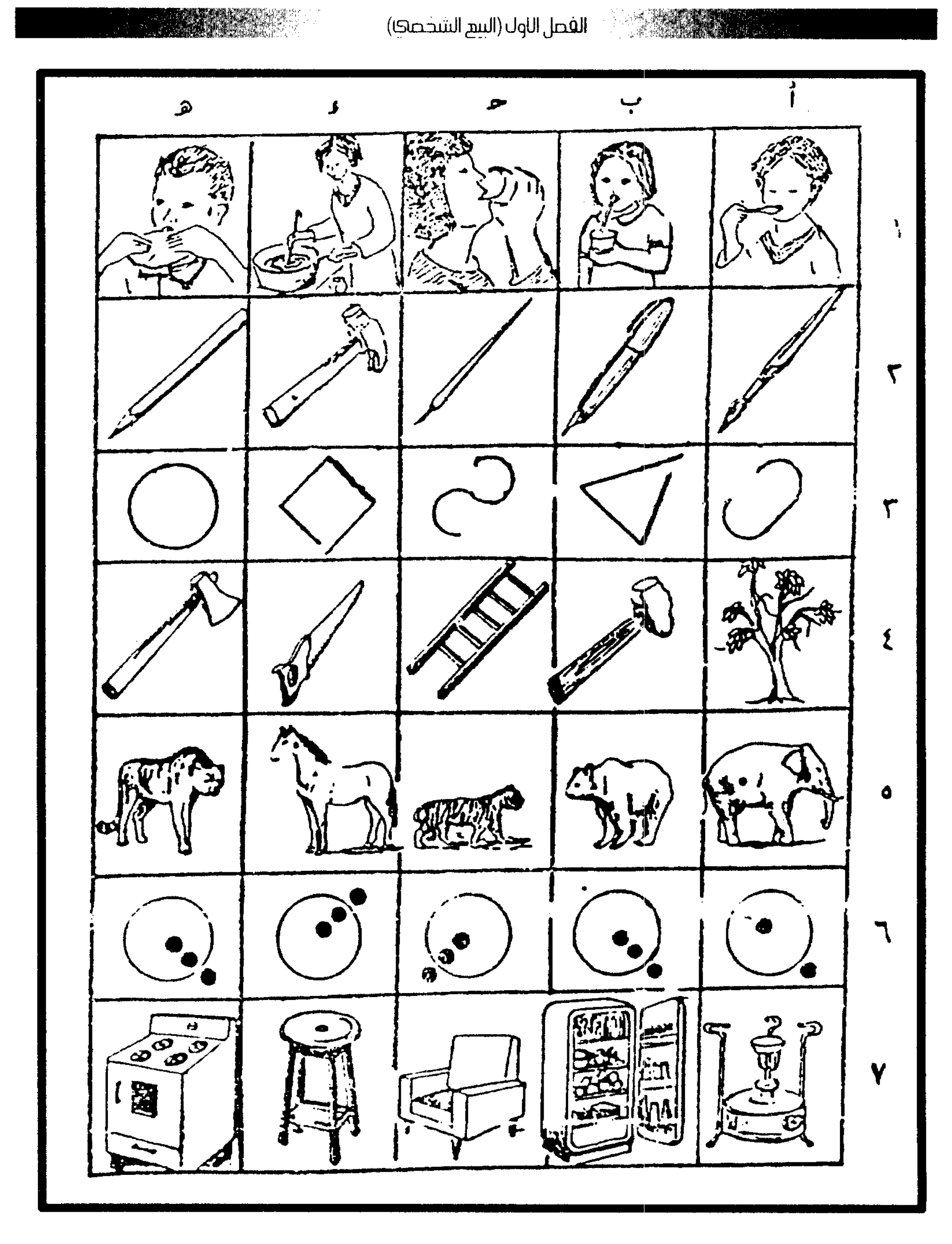
يوجد فى هذا الأختبار مجموعات من الصور .. كل مجموعة تتكون من خمسة صور أو خمسة أشكال .. أربعة منها متفقة أو متشابهة فى صفة واحدة أواكثر .. وشكل واحد هو المختلف عن الآخرين.

والمطلوب منك فى هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة .. وتضع عليه علامة (X) .. وذلك علماً بان هذا الاختبار من إعداد الإستاذ الدكتور : **أحمد ذكي صالح.**

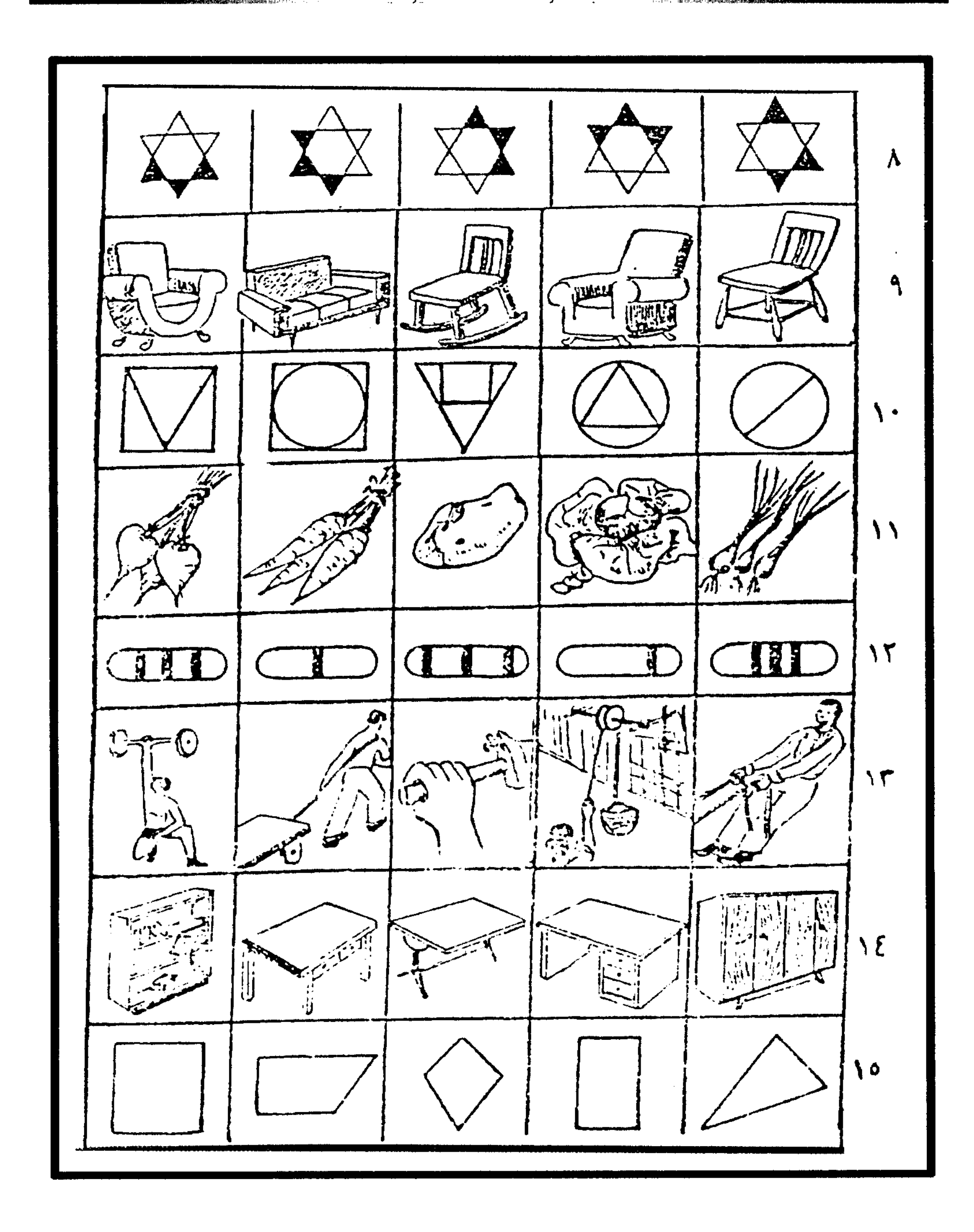


هـ   د   جـ   ب   أ

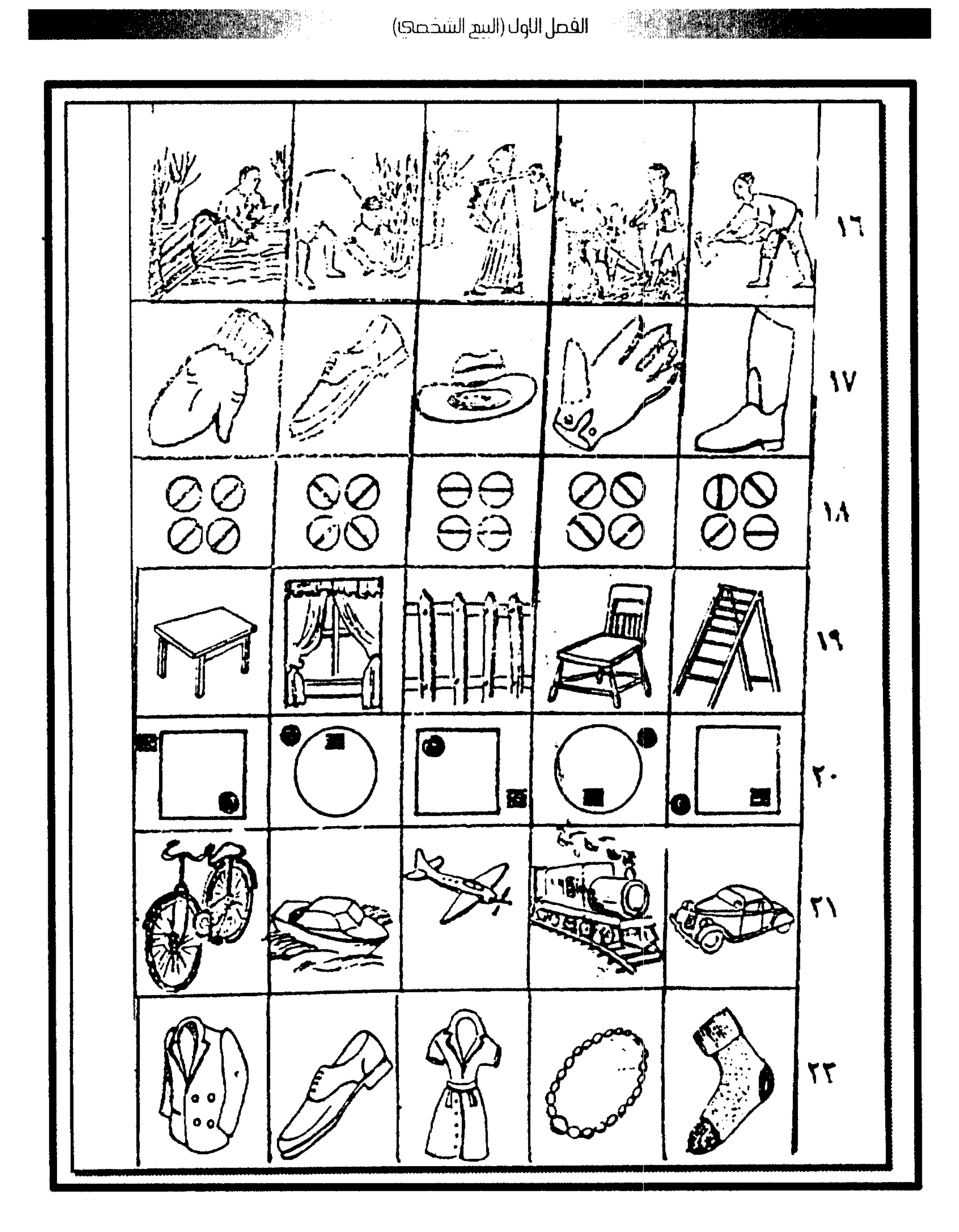




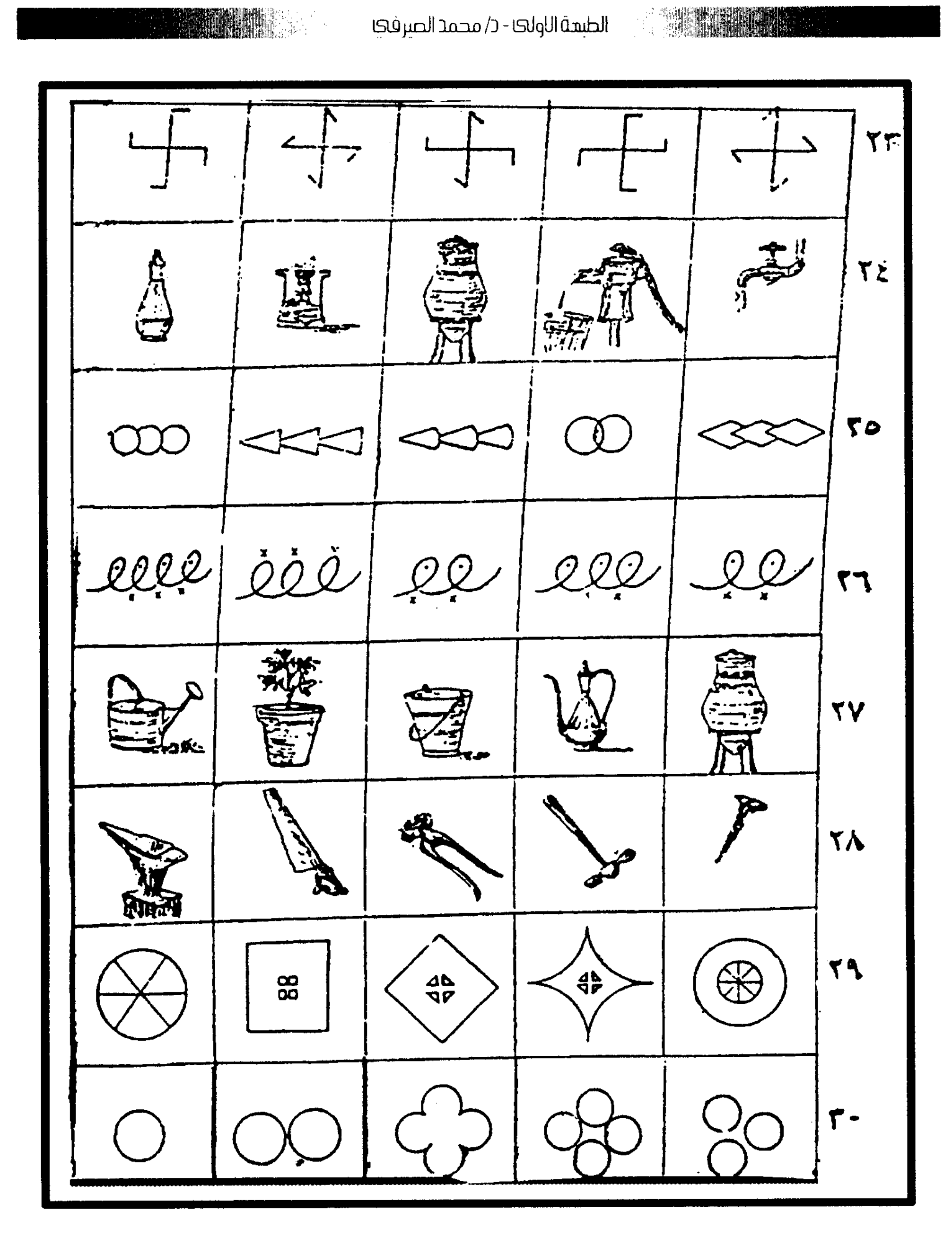
أ
ب
حـ
ء
هـ
١
٢
٣
٤
٥
٦
٧

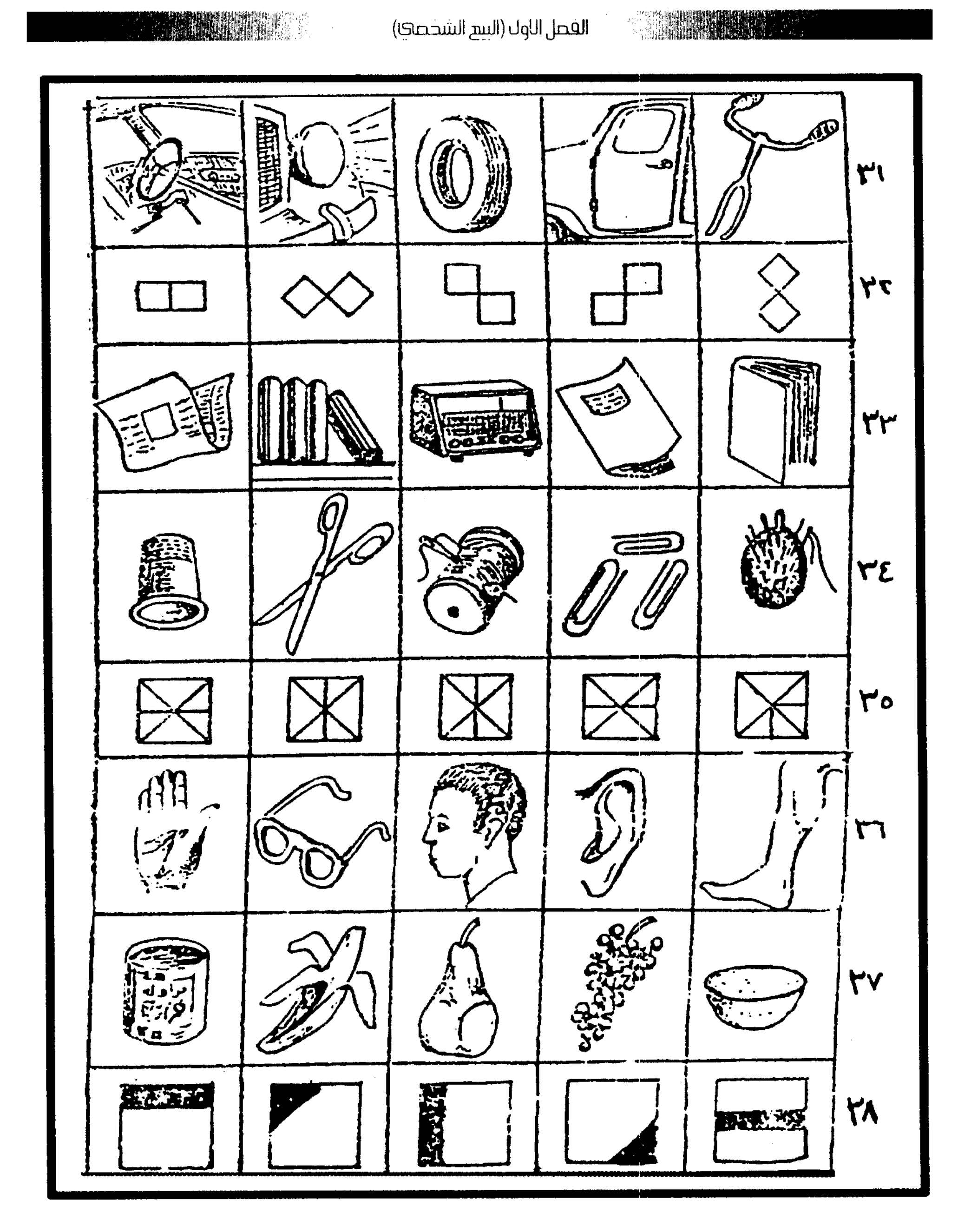


٨
٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤
١٥

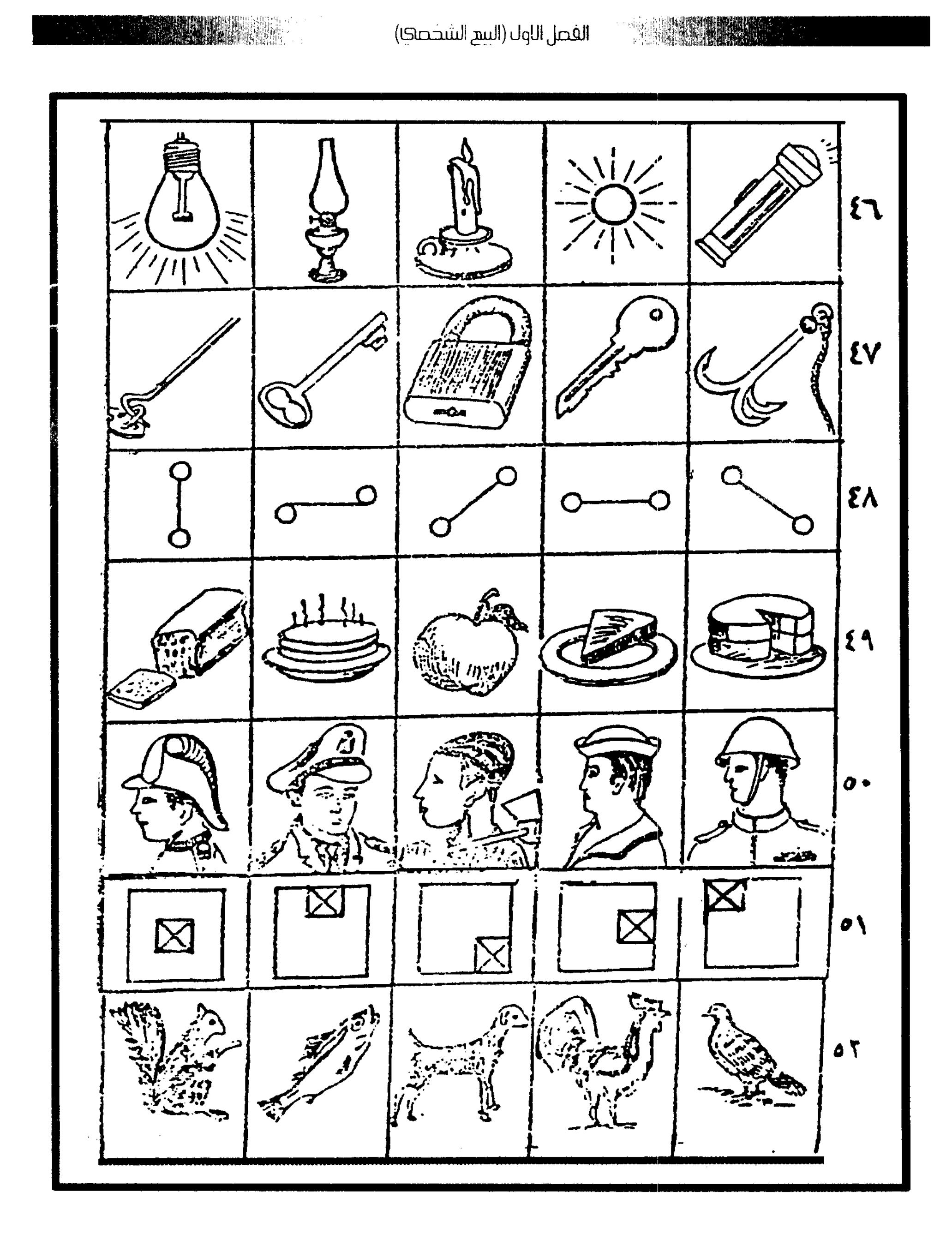


١٦
١٧
١٨
١٩
٢٠
٢١
٢٢

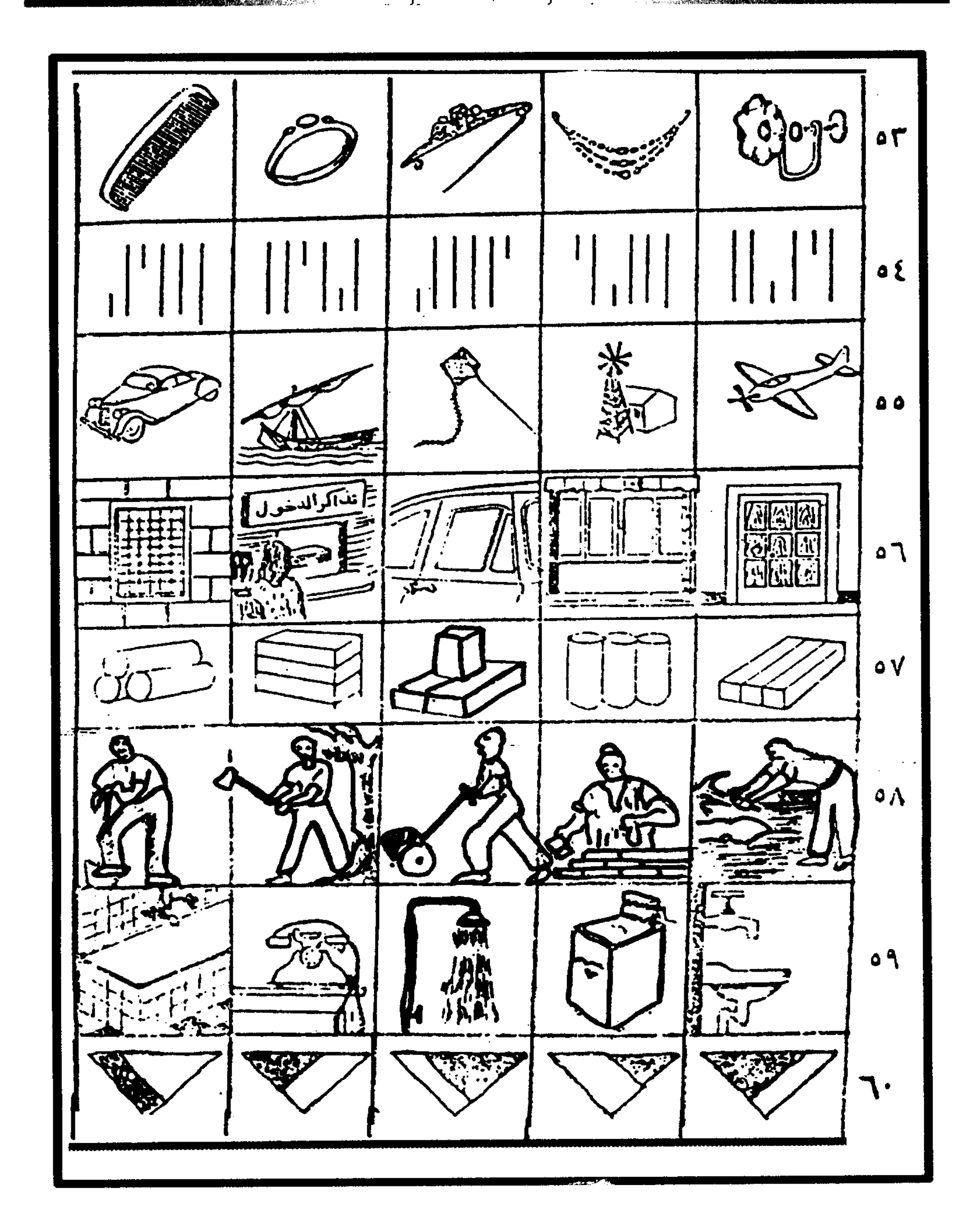

٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧
٢٨
٢٩
٣٠

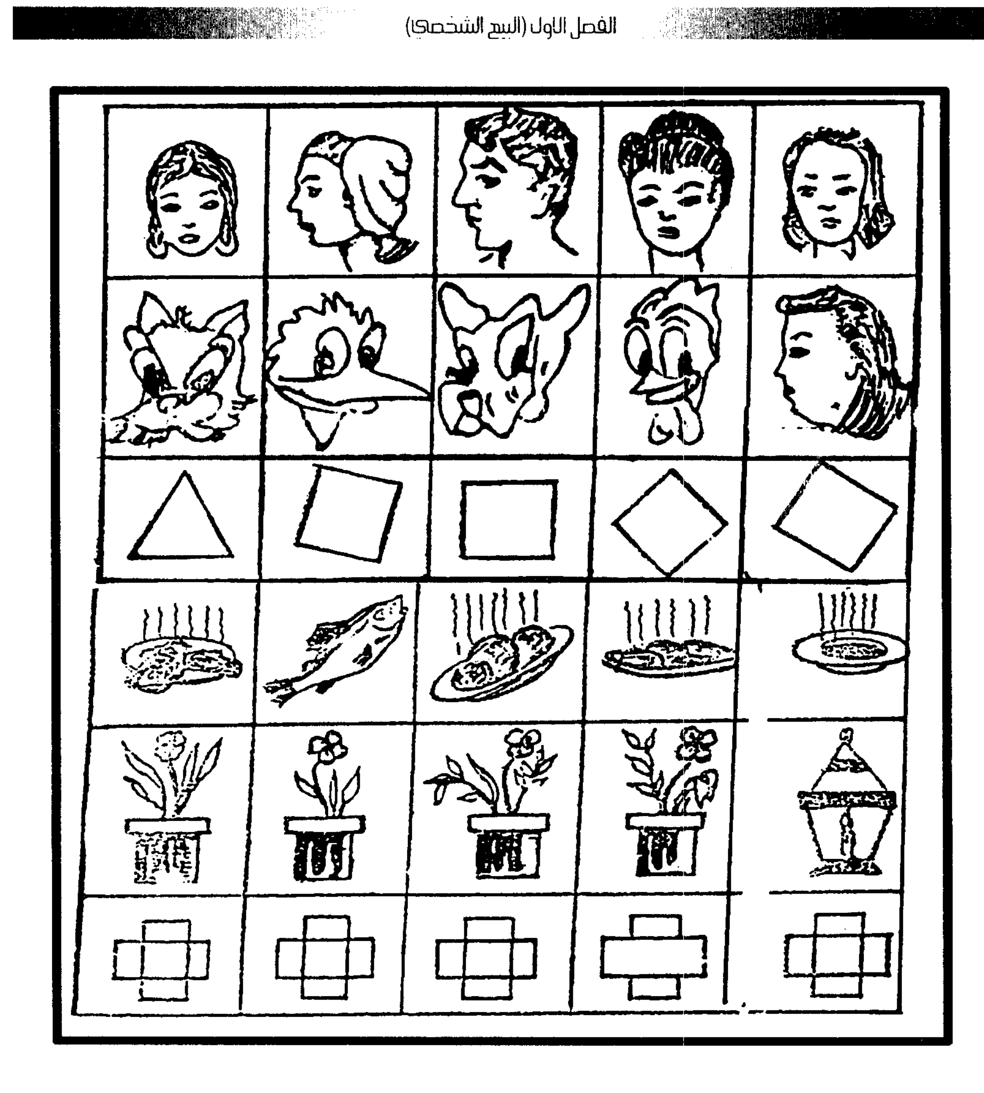

٣١
٣٢
٣٣
٣٤
٣٥
٣٦
٣٧
٣٨

٣٩					
٤٠					
٤١					
٤٢					
٤٣					
٤٤					
٤٥					



٤٦
٤٧
٤٨
٤٩
٥٠
٥١
٥٢


٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
تذاكر الدخول
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠



التعامل مع الآخرين

عزيزي رجل البيع

أنت تقع يوميا تحت تأثير شبكة لا نهائية من العلاقات .. سواء كانت هذه العلاقات مع رؤسائك في العمل .. أو مع زملائك .. أو مع مرؤسيك ..أو حتى مع زوجتك وأولادك وأصدقائك المقربين.

ولتعلم

أن هذه الشبكة من الاتصالات تلقى عليك ضغوطا شديدة ..

فإذا

ما أردت أن تخفف حدة هذه الضغوط .. فعليك أن تتعامل مع كل هؤلاء بأسلوب الصديق الحميم .. فانظر الى الجميع على انهم جزء مهم فى حياتك ..

ولتعلم

أن الذين يتعاملون معك ينقسمون إلى فئتين .. هما:

١- **فئة الذين يعتدون ويتصرفون مثلك** ..وكثيرا ما يبدو لك وكأنك تعرف ما سيقولونه (قبل أن ينطقوا به) وما يحتاجونه ليسعروا بالرضا.

٢- **فئة من يختلفون عنك** .. وهؤلاء هم الذين يصعب التعامل معهم .. وكثيرا ما تندهش لما يقولونه ويختار لردود أفعالهم .. ولا تعرف كيفية إرضائهم.

غير أن عليك أن تتعلم كيفية التعامل مع الفئتين .. خاصة أولئك الذين يفكرون ويتصرفون بشكل مختلف .. وهنا تحتاج إلى أن تكون قادرا على التحدث بلغة شخص آخر حتى يصبح من السهل عليك إيجاد تفاهم مشترك..

والآن عزيزي رجل البيع استخدم المقياس التالى..

لتعرف على

نقاط الضعف والقوة فى تعاملك مع الآخرين ..

مقياس التعامل مع الآخرين

نقلاً عن كتاب خدمة العملاء المبتدئين

العبـــــارات	نادراً	أحيانا	كثيراً	دائماً
(١) عندما تتحدث مـــع الآخريـــن : هـــل تعطيهم انتباهك الكامل وذلك بتجنـــب عمل أى شئ آخر .				
(٢) هل يكون نظرك فى نظـــر المتحـــدث إليك وذلك لإظهار اهتمامك به .				
(٣) عندما تتحدث فى التليفون .. هل تبذل أى جهد فى تعديل نبرة صوتك بحيـــث تعكس رغبتك واهتمامك .. ؟				
(٤) هل اعتدت رفع سماعة الهاتف بعـــد نغمة الرنين الثالثة .. ؟				

العبــــارات	نادراً	أحيانا	كثيراً	دائماً
(٥) عندما ترغب فى وضع أحد فى حالـة انتظار على الهاتف .. هــل اعتــدت استئذانه أولا قبل أن تفعل ذلك .. ؟				
(٦) هل تتجنب استخدام مصطلحات فنيــة وتستخدم لغة يفهمها الطرف الآخر ؟				
(٧) عندما تفشل فى تزويد الآخريـن بمـا يريدون من معلومات .. هل تقــترح بدائل أخرى .. ؟				
(٨) هل تعتذر للطرف الآخر عندما يحــدث خطأ منك أو من شركتك .. ؟				
(٩) عندما يرتفع صــوت الطــرف الآخــر محتجاً .. هل تبقى هادئاً ومتفــهماً .. حتى ولو كان على خطأ .. ؟				
(١٠) هل تنظــر إلــى شــكاوى الآخريــن باعتبارها فرصة لتحسين ذاتك بـــدلاً من النظر إليــها كمشــكلة تســتهلك الوقت .. ؟				

إجابة المقياس

➢ أعطي الدرجات التالية :

صفر = نادرا .

١ = أحيانا .

٢ = كثيرا .

٣ = دائما .

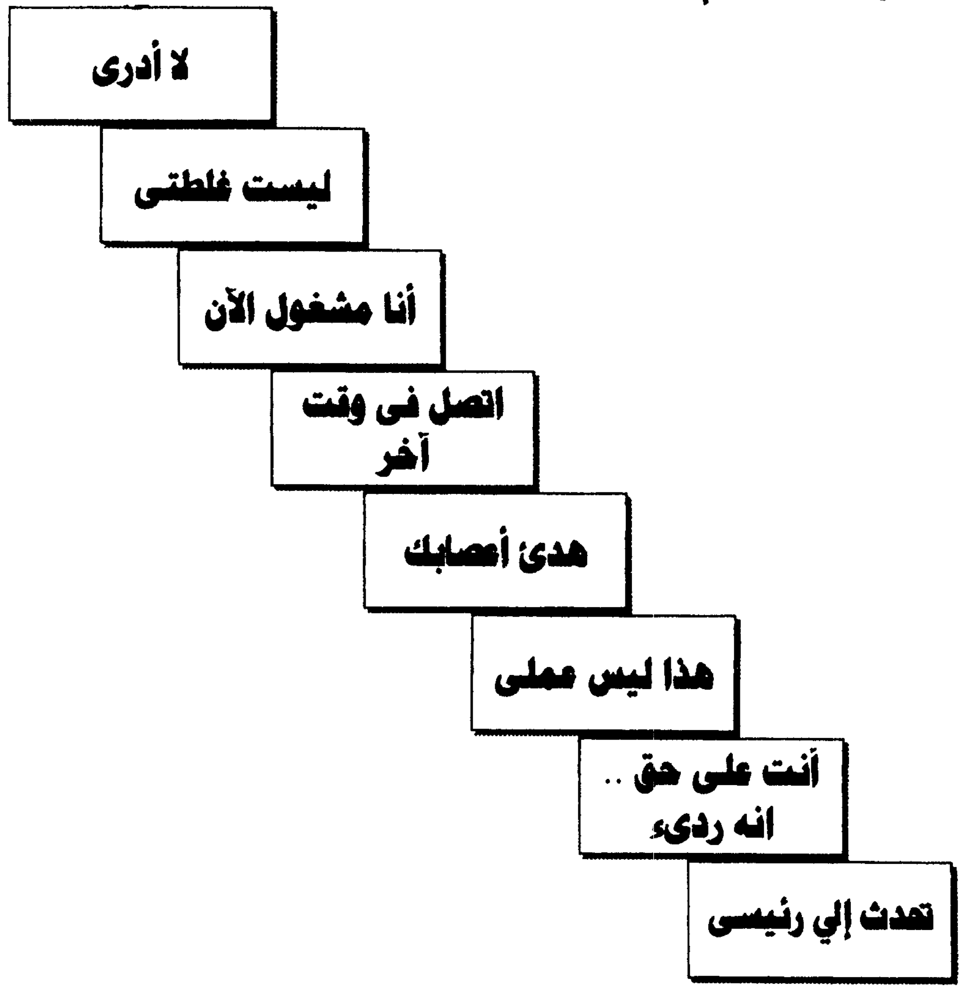
➢ والآن لاحظ:

اجمع درجات الأسئلة التي حصلت عليها فإذا كانت ..

الدرجات	النتيجة
صفر – ١٢	أنت غير قادر على التعامل مع الآخرين .
١٣ – ٢٢	حاول التدريب على كيفية التعامل مع الآخرين .
٢٣ – ٣٠	حقا انك بارع في التعامل مع الآخرين .

عزيزي رجل البيع

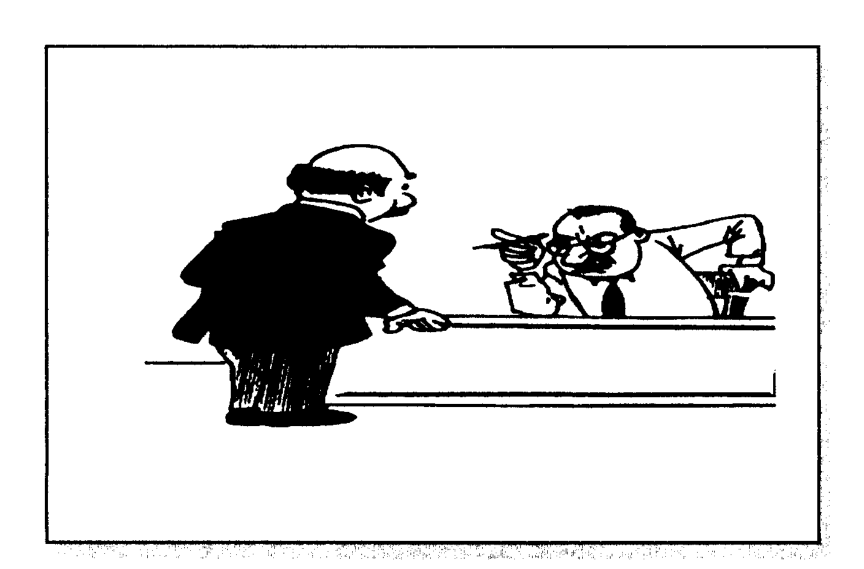
إحذر استخدام هذه الكلمات



وأعلم عزيزي رجل البيع أن:

اسلوبك في التعامل يوضح الكيفية التي تتعامل بها مع الناس..

لذا فاننا نقدم لك وصفاً مختصراً لكافة أساليب التعامل مع الآخرين



أساليب التعامل مع الآخرين

الأسلوب التحليلى (ح)	أسلوب السائق (س)	الأسلوب اللطيف (ط)	الأسلوب التعبيرى (ى)
➢ يركز أصحاب هذا الأسلوب على الحقائق اكثر من المشاعر ، انهم يميلون إلى تقييم الأوضاع بموضوعية .	➢ يعرف أصحاب هذا الأسلوب إلى أين يذهبون وكيف سيذهبون .	➢ يميلون إلى التعامل بلطف وهم متعاونون وحساسيتهم للمشاعر عالية .	➢ يعيشون تحت دائرة الضوء وهم مقنعين وغير متحفظين .
➢ لديهم الصبر الكافى على بحث التفاصيل والخروج بحل منطقى .	➢ انهم يجيدون فن أداء الواجبات ويركزون على النتائج .	➢ لا يميلون إلى المشكلات التى تسبب لهم بعض المواجهات .	➢ قادرين على نيل إعجاب الآخرين بهم .
➢ غير انه تحت الضغط يميل أصحاب هذا الأسلوب إلى المبالغة فى التحليل ينتحبوا اتخاذ القرار .	➢ يتمتعون بالقدرة على السيطرة على الوضع واتخاذ القرارات .	➢ يسبب الفشل الإحباط السريع لهم .	➢ يجيدون بناء العلاقات التى تحقق أهدافهم .
➢ هم ينتحبون المشاعر حتى ولو كان الثمن هو عدم عمل أى شئ .	➢ غير انهم تحت الضغط يميلون إلى التسرع فى اتخاذ القرارات مع إهمال التفاصيل مما يسبب الوقوع فى أخطاء عديدة.	➢ لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم أو اتخاذ قرارات سريعة .	➢ غير انهم إذا واجههم نقد فانهم يندفعون فى الهجوم .

وبعـد

ان اطلعت عزيزي رجل البيع على أساليب التعامل المختلفة..

فـأي

من هذه الأساليب تتبعه..؟

وأي

من هذه الأساليب تفضل اتباعه..؟

أن الاجابة على هذا السؤال تدفعنا إلى الاستبيان التالي:





استبيان
أساليب التعامل

يجب النظر إلى الأسئلة التالية على أساس كل سؤال على حده ضع دائرة الحرف الذى ينطبق عليك من الحروف التالية:

أ ب ج د

لا توجد أجوبة مباشرة لهذه الأسئلة .. فلتكن إجابتك مبنية على ما أنت عليه اليوم .. لا ما يجب أن تكون عليه .. أو ما تحب أن تكون عليه فى المستقبل ..

أولاً : عندما أتحدث إلى عميل أو زميل فى العمل ..

أ- انظر إلى عينيه طوال الوقت. ◯

ب- المبادلة لين النظر إلى عينيه والنظر إلى اسفل. ◯

ج- أتلفت حولى. ◯

د- أحاول النظر إلى عينيه ولكنني اصرف بصري بعيداً من وقت لآخر. ◯

ثانياً: إذا كان على اتخاذ قرار هام ..

أ- أفكر فيه بشكل متكامل قبل اتخاذ قرار.

ب- أتحمل مسئولية قراري بشجاعة.

ج- أضع اعتباراً لمدى تأثيره على الآخرين قبل اتخاذه.

د- أتشاور مع شخص احترم وجهة نظره.

ثالثاً : غالباً ما يكون لدى في مكتبى أو مكان عملى ..

أ- صورة للأسرة وأشياء جمالية أخرى.

ب- لوحات فنية ، جوائز ، ملصقات إيحائية.

ج- رسوم بيانية وخرائط.

د- تقييم ونماذج مشاريع.

رابعاً: إذا كنت علي خلاف مع زميل أو عميل ..

أ- أحاول تخفيف الحالة بالتركيز علي النواحي الإيجابية.

ب- ابقى هادئاً أحاول فهم سبب الخلاف.

ج- أتجنب مناقشة الموضوع سبب الخلاف.

د- اتبع أسلوب المواجهة المباشرة لإجاد حل فى اقرب وقت.

خامساً: عندما أتحدث على الهاتف فى مكان العمل ..

أ- اركز فى حديثى على الهدف من المكالمة.

ب- أتحدث فى الدقائق الأولى من المحادثة عن أمو عامة قبل التحول إلى العمل.

ج- لن أكون فى عجل ولا مانع لديمن التحدث عن أشياء خاصة أو عامة.

د- اختصر المحادثة ما أمكن.

سادساً: إذا كان أحد زملائى متوتراً ..

أ- اسألة عما يمكننى تقديمه من مساعدة.

ب- اتركه بمفرده لأننى لا ارغب التدخل فى صفو حياته.

ج- أحاول التخفيف عنه بتلطف الجو ليرى الجانب المضىء من المسألة.

د- اشعر بعدم الراحة أتمنى أن يخرج من هذه الحالة.

سابعاً: عند حضوري اجتماعاً فى مكان العمل ..

أ- اجلس مفكراً فيما قيل تقدم وجهة نظرى.

ب- أضع كل أوراقى على المنصة حتى تبقى وجهة نظري معروفة.

ج- اعبر عن وجهة نظري بحماس ولكننى استمع إلى وجهات نظر الآخرين.

د- أحول دعم أفكار الآخرين فى الاجتماع.

ثامناً: عندما أقوم بتقذم عرض أمام مجموعة ..

أ- أحاول أن يون أسلوبى مسلياً وممتازاً.

ب- أكون واضحاً ودقيقاً.

ج- أتحدث بهدوء نسبياً.

د- أكون مباشراً ومحدداً وبصوت عالى أحيانا.

تاسعاً: عندما يشرح أحد العملاء مشكلة ما لى ..

أ- أحاول فهم المشكلة والتعاطف معه.

ب- ابحث عن الحقائق المجردة المتعلقة بالمشكلة

ج- استمع بحرص للموضوع الأساسي حتى يمكنني إيجاد حل

د- استخدم لغة جسمى ونبرة صوتى لإظهار تفهمى له.

عاشراً: عند مشاركتي في برنامج تدريبي ..

أ- أتضايق إذا كان المدرب يتحرك ببطء.

ب- أحاول أن أكون مسانداً للمتحدث لمعرفتي بصعوبة مهمته.

ج- آمل أن تكون المادة ممتعة وذات فائدة تعريفية أيضا.

د- أحاول تفهم المنطق من وراء ما يقوله المتحدث.

حادي عشر: عندما أحاول عكس وجهة نظري لزميل ..

أ- استمع لوجة نظر الطرف الآخر أولا ثم ابدي وجهة نظري بلطف.

ب- اعرض وجهة نظري بكل قوة حتى يعرف الطرف الآخر موقفي.

ج- أحاول إقناعة دون ضغط عليه.

د- أوضح منطقي وفكري وراء ما أقوله.

ثاني عشر: عندما أتأخر عن الأجتماع أو الوعد ..

أ- لا يصيبني الهلع وإنما اتصل هاتفياً لأخبرهم بحضوري متأخراً قليلاً.

ب- اشعر بالأسف لإبقاء الطرف الآخر منتظراً.

ج- انزعج كثيراً وأسرع ما أمكن.

د- اعتذر بمجرد وصولي.

ثالث عشر: اصنع أهدافاً للعمل الذى..

أ- اعتقد بان فى إمكاني تحقيقه.

ب- اشعر انه طموح ومثير.

ج- احتاج لتحقيقه كجزء من هدف اكبر.

د- يشعرنى بالسعادة عند إنجازه.

رابع عشر: عندما اشرح مشكلة ما لزميل لتوضيح وجهة نظرى

أ- اشرح المشكلة تفصيلاً.

ب- أوضح المشكلة احيانا لتوضيح وجهة نظري

ب- أحاول توضيح تأثير المشكلة على مشاعري.

د- أوضح الكيفية التى آمل أن تحل بها المشكلة.

خامس عشر: إذا تأخر زميل عن اجتماع بى فى مكتبى ..

أ- اشغل نفسى بإجراء مكالمات أو مواصلة العمل إلى حين حضوره.

ب- افترض انه سيتأخر قليلاً ولا ادع القلق ينتابنى.

ج- اتصل لأتأكد أن لدى معلومات صحيحة عن هذا الاجتماع

د- اشعر بالضيق من أن هذا الشخص يضيع وقتى.

سادس عشر: حينما أكون متأخراً عن إعداد مشروع واشعر بالضغط من جراء الإسراع بإنجازه ..

أ- اعد قائمة بكل شيء احتاج إليه .. كيف ومتى..؟

ب- أوقف أي شيء آخر مركزاً على العمل الذي احتاج لتنفيذه.

ج- اصبح قلقاً واقضى أوقاتا صعبة وأنا أحاول التركيز في عملي.

د- احدد تاريخاً لإنجاز المشروع التزم به.

سابع عشر : عندما اسمع عميلاً أو زميلاً يهاجمني ..

أ- أطلب منه التوقف عن ذلك ..

ب- أتألم لعدم الرد عليه .

ج- أتجاهل غضبة أحاول التركيز علي حقائق الوضع.

د- انقل إليه بعبارات قوية أنني لا احب سلوكة هذا.

ثامن عشر: عند مشاهدتي زميلاً أو عميلاً ممن لا ارتاح إليهم ولم أره موخراً ..

أ- أعانقه ..

ب- أبادره بالتحية دون أن اشد على يده ..

ج- أصافحه بقوة وبسرعة ..

د- أصافحة بحماس شاداً على يده لدقائق ..

نموذج إجابة إستبيان
أساليب التعامل

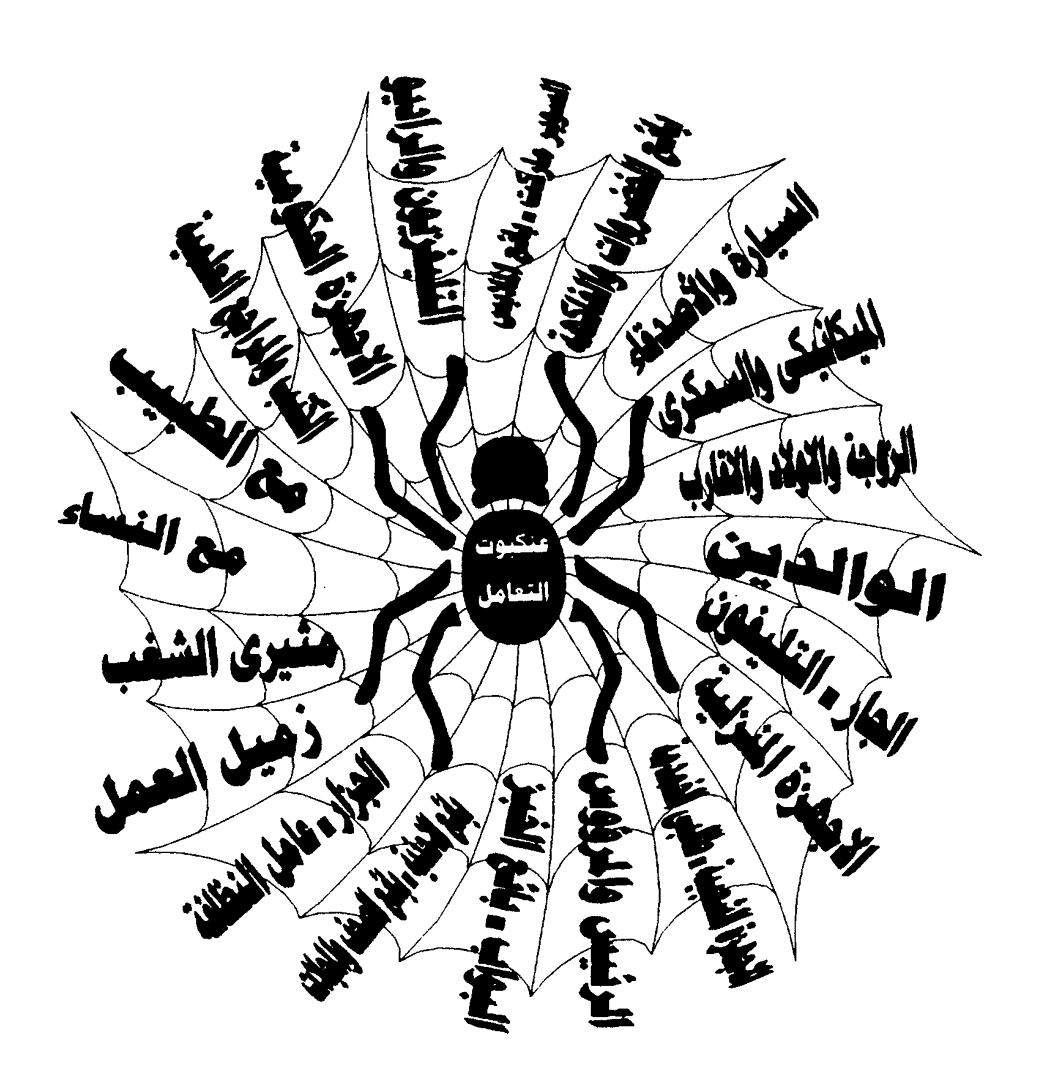
رقم السؤال	الخيارات المتاحة			
	أ	ب	ج	د
(١)	س	ط	ح	ى
(٢)	ح	س	ط	ى
(٣)	ط	ى	ح	ط
(٤)	ى	ط	ح	س
(٥)	س	ى	ط	ح
(٦)	ط	ى	ى	س
(٧)	ح	س	ى	ط
(٨)	ى	ح	ط	س

رقم السؤال	الخيارات المتاحة			
	أ	ب	ج	د
(٩)	ط	ح	س	ى
(١٠)	س	ط	ى	ح
(١١)	ط	س	ى	ح
(١٢)	ح	ط	س	ى
(١٣)	ح	ى	س	ط
(١٤)	ح	ى	ط	س
(١٥)	ى	ط	ح	س
(١٦)	ح	س	ط	ى
(١٧)	س	ط	ح	ى
(١٨)	ط	ح	س	ى

تحليلى ح السائق س

لطيف ط تعبيرى ى

عزيزي رجل البيع
إحذر



مهارة الضحك

١- كيف تضحك

أن الضحك يطلق "الطيب داخلنا" .. فهو من الفطرة الإنسانية التى فطر الله الناس عليها .. وللضحك فوائد عدة أهمها:

(١) يولد الانفعالات السارة التى تعطى قوة الإنسان.

(٢) يؤدى إلى الصفاء النفسى والذهنى بما يساعد على التركيز.

(٣) يساعد على النضج الانفعالى والمشاركة الوجدانية مع الآخرين.

(٤) كما يساعد الضحك على تحسين مزاج الإنسان .. ويعطيه الأمل والثقة بالنفس.

(٥) والضحك ينشط الدورة الدموية ويجددها .. وينبه وينعش المجموع العصبى.

*** ولقد ورد لفظ الضحك في القرآن الكريم عشر مرات .. ومما يظهر أن الضحك فى ذاته ليس قبيحا .. وليس نقصاً فقد أضافه الله سبحانه وتعلى إلى نفسه فى قوله تعالى فى سورة (النجم):**

"وآنه هو اضحك وأبكى"

والضحك ثلاثة أنواع :

أ- الضحك الإيجابي:

وهو الذي يكون نتيجة خيرا .. يندرج تحت هذا النوع الضحوك الآتية:

(١) الضحكة الودودة.

(٢) الضحكة الدافئة.

(٢) الضحكة الخجولة.

(٤) ....



• مطبات الشوارع •

ب- الضحك السلبى:

وهو الضحك الذى يتولد من انفعال من انفعال السخط أو الحسد ويندرج تحت هذا النوع الضحوك الآتية:

(١) الابتسامة الباهتة.

(٢) الابتسامة الماكرة.

(٣) ضحكة التهكم.

(٤) ضحكة السخرية.

(٥) الضحكة الهستيرية.



جـ الضحك المحايد :

* كالضحكة البلهاء.

* الضحكة التي لا يعرف صاحبها سببا لها .

والمطلوب

منك عزيز رجل البيع ان تضحك **الضحكة الإيجابية** ..

ولكن

ما هي درجات الضحك المطلوبة .. ؟

هناك عدة درجات للضحك حسب شدته منها مثلا :

(١) حالة الانشراع العادى .. وهى حالة نفسية تتسم بالبهجة والسرور.

(٢) الابتسام الخفيف .. ويتميز بلمان العينين.

(٣) الافترار ..وهو الضحك حتي تظهر الأسنان.

(٤) القهقهة .. وهى الضحكة العالية الصاخبة.

(٥) ضحكة الاستغراب .. وهى الإكثار من الضحك واشداده.

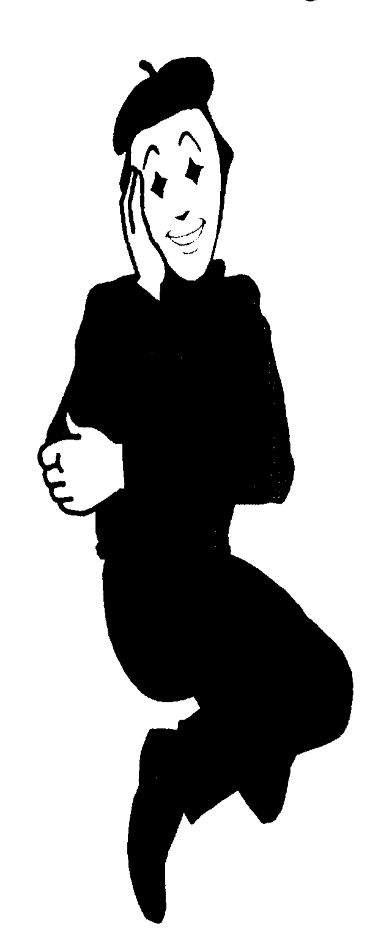
ونحن نريد منك رجل البيع أن تصل إلى حد القهقهة حتى تضمن .. تخفيف ما تعنيه من ضغوط العمل ..

ولكن

قبل ذلك...!

هل أنت ذو قدرة على المزاح والدعابة..؟

هيا بنا عزيزي رجل البيع إلى هذا الاختبار لنتعرف على الإجابة:



اختبار
القدرة على المزاح والدعابة

العبارات	الاختيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
١- تلقيت دعوة على الغذاء من أصدقائك وعندما وصلت لم تجد طعاما جاهزا .. فما موقفك .. ؟ أ – تضحك وتساعدهم بنفسك فى إعداد الطعام . ب- تبتسم ابتسامة صفراء وتساعدهم . ج- تجد صعوبة فى إخفاء استيائك .			
٢- ما أول رد فعل يصدر عنك عندما تصل إلى محل ما وتجد بابه مغلقا .. ؟ أ – أتشعر بالغضب . ب- أم بخيبة الأمل . ج- ليس الأمر خطيرا عى أى حال ..			
٣- عندما تتعرض إلى مشاحنة بسبب الغيرة فهل .. ؟ أ – تتأثر كثيرا .. ب- تشعر بالانزعاج .. ج- تجد الأمر سخيفا ..			

العبارات	الاختيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٤- هل تعلق أهمية كبيرة على هيبتك .. ؟ أ – نعم .. ب- بعد التفكير تقول نعم .. ج- عندما يقتضى الأمر ذلك ..			
٥- عند حدوث مشكلة فى العمل وبدأ النقاش يدور لمعرفة المسئول عن هذا الخطـــأ .. فما هو أول رد فعل لك .. ؟ أ – لا يمكن الاعتماد على أحد .. ب- كل هذا مزعج .. فما العمل .. ؟ ج- دعونا من الخوف .. كل شئ ســـيصبح على ما يرام ..			
٦- لإغرائك .. ما هى افضل الخيارات .. ؟ أ – التحدث معك فى قضايا عميقة .. ب- بعث الاطمئنان فى نفسك .. ج- إضحاكك ..			
٧- الروتين فى رأيك هو .. أ – الهول والخطأ كله .. ب- حقيقة صعبة .. بالإمكان زخرفتها .. ج- ضرورة .. قد تكون مرضية ..			

العبارات	الاختيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٨- الحدث غير المتوقع .. هو بالنسبة لك : أ – مقلق .. ب- مثير .. ج- محتم ..			
٩- فى عيد ميلادك .. هل تفضل .. أ – أن يقدم إليك ما ترغب فيه .. ؟ ب- هدية مفيدة .. ج- مفاجأة ..			



والآن ضع أجوبتك في العمود المناسب

السؤال	العمود الأول	العمود الثاني	العمود الثالث
(١)	أ	ج	ب
(٢)	ج	ب	أ
(٣)	ج	ب	أ
(٤)	ج	ب	أ
(٥)	ج	ب	أ
(٦)	ج	ب	أ
(٧)	ب	ج	أ
(٨)	ب	ج	أ
(٩)	ج	ب	أ



(١) إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول .. فأنت تتمتع بقدرة فائقة على المزاح والدعابة .

(٢) إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني .. فأنت في طريقك إلى اكتساب روح المزاح والدعابة .

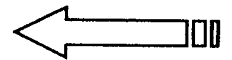
(٣) إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث .. فأنت لا تميل إلى روح المزاح والدعابة .. ولكن تنظر إلى الأمور بشيء من الهدوء والرزانة

التعامل مع مثيري الشغب

➢ هل ستنجح عزيزي رجل البيع في التعامل مع مثيرى الشغب ..



➢ على الاستبيان التالى .. لنتعرف سـويأ على مقدرتك فى التعامل مع هؤلاء ..





قراءة الفنجان

- **اومرأة أو رجل عريان**
إذا ظهر فى الجهة الرائقة دل على حدوث المشكلات.. أما إذا ظهر فى الجهة المتكاثفة يدل على النجاح والشهرة ..

- **المرأة المحجبة :**
إذا ظهرت فى الجهة الرائقة دلت على حدوث مشاجرة .. أما إذا ظهرت فى الجهة المتكاثفة تدل على وجود مساندة من رجل عظيم ..

- **الغربال :**
إذا ظهر فى الجهة الرائقة دل على وصول تلغراف فرح وسرور .. وإذا ظهر فى الجهة المتكاثفة دل على الفرح والسرور ..

- **السكين :**
إذا ظهر فى الجهة الرائقة دل على الشرف والأمانة .. وإذا ظهر فى الجهة المتكاثفة دل شجار بين الاخوات ..

استبيان القدرة على التعامل مع مثيرى الشغب

اجب على الأسئلة التالية بمنتهى الصدق والأمانة مع النفس .. حتى نعرف سوياً مدى قدرتك على التعامل مع مثيرى الشغب ..!!!

العبارات	الخيارات المتاحة أ	ب	ج
١- يقف أحدهم خلفك وينظر إلى ما تقرأ من فوق كتفك .. هل تجد ذلك: أ- مزعجاً قليلاً؟ ب- غير مزعج البتة؟ ج- مزعجاً كثيراً؟			
٢- خلال مشاحنة مع امرىء أنت غاضب عليه هل تميل إلى: أ- قول أشياء جارحة اكثر مما أردت؟ ج- إعادة التفكير فى كل ما كان ينبغى قوله؟ ب- قول كل ما كنت تود قوله تقريباً؟			
٣- ما نوع تصرفك لدى التفكير فى إمكانية مغادرتك الأرض والعيش على كوكب آخر؟ أ- الفضول مع بعض القلق. ج- القلق الشديد. ب- الاهتمام الشديد.			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٤- عندما تشرع فى مطالعة كتاب صعب التناول هل تميل الى: ج-- وضعه جانباً؟ ب- الشعور بأنك مجبر على قراءته حتى النهاية؟ أ- بذل بعض الجهد على سبيل إتاحة بعض الوقت لكى يثير اهتمامك؟			
٥- فى حديث مع شخص يثرثر ويزعجك .. هل: ب- تكتشف أن باستطاعتك التركيز على ما يقول؟ أ- تصبر نفسك ولكن تتوصل إلى عدم إظهار ذلك؟ ج- تميل إلى الهزر والنظر حولك مفكراص فى شيء آخر؟			
٦- إذا اتهمت أمام الناس خطأ .. أنك سرقت مخزناً فأى رد فعل تعتبره اقرب ما يمكن من أول ردود فعلك مما يلى: ب- الشعور بالسخرية والشك؟ ج- الشعور بالذل والخجل؟ أ- الشعور بالنقمة والسخط؟			
٧- كيف تتصرف لدى التفكير بوضع نفسك بين أيدى الاطباء واطباء الأسنان؟ ج- مضطرب جداً حقاً؟ ب- واثق من انهم يعرفون مماذا يفعلون؟ أ- غالباً مضطر نوعاً ما فى البداية؟			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٨- عندما تجتاز علاقة حميمة مع أحدهم مرحلة صعبة غير مستحبة فانك : أ- تميل إلى مضايقة شريكك أو إيراد ملاحظات ساخرة؟ ج- تميل إلى الحرد وتقليب الموضوع بصمت. ب- تميل إلى تحدى الشخص الآخر والمشاحنة معه؟			
٩- ما رأيك فى الزوجين اللذين يحملان اولادهما إلى الصحارى أو الادغال أو فى جولة حول العالم بالباخرة؟ ج- انهما احمقان وغير مسئولين. ب- انهما رائعان جريئات جديران بالاعجاب. أ- انهما شجعان ولكنهما انانيان نوعاً ما.			
١٠- عندما تشعر بالتعب ولكن ثمة أعمال مرهقة يجب انجازها فهل اعتدت أن : ب- تواصل المل كأن شيئاً لم يكن؟ أ- تواصل العمل ببعض البطء؟ ج- ترتاح حتى تشعر بالتحسن؟			
١١- عندما لا يجرى شيء فانك : ب- تميل إلى أن تضيق زرعاً قليلاً؟ أ- تميل إلى الشعور بالاضطراب والضيق؟ ج- تشعر بأنك راض تماماً؟			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
١٢- عندما يكون لديك مشروع للإنجاز أو امتحان للمراجعة فهل اعتدت أن : ج- تقضى وقتاً طويلاً فى القلق ووقتا غير كاف للعمل؟ ب- تشعر بالإثارة وتعمد إلى ذلك بحماسة. أ- تعمل بطريقة منتظمة دون سرعة أو هلع كبير			
١٣- إذا كنت وحدك مع صديق أصيب فجـأة بمرض وراح يتقيأ بشدة فانك : أ- تعمد إلى مواساته شفوياً. ج-تصاب بالغثيان مثله وتبتعد عنه بسبب شعورك بالقرف. ب- تمسك برأسه أو تحيطه بذراعيك.			
١٤- وسط مجموعة من الأشخاص لهم آراء تختلف تماماً عن آرائك هل اعتدت أن: ب- تعبر بوضوح مع خط فقدان شعبيتك؟ أ- تطرح موقفهم ثانية للبحث باعتدال وتمضى الى النهاية فى عدم موافقتك؟ ج- تلزم الصمت و/أو تتجنب المواضيع الشائكة.			
١٥- فى طريقة تصفيف شعرك ولباسك ومظهرك أنت: أ- تجرب مختلف الأساليب بين وقت وآخر. ج- تحافظ دئماً على الأسلوب نفسه. ب- تغير الأسلوب غالباً.			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
١٦- إذا بقيت طويلاً فى السرير .. فانك تميل إلى: ج- التميز. ب- الشعور بالذنب. أ- الشعور بقدر قليل من الذنب.			
١٧- هل تواجه فكرة قضاء أسبوع استجمام وتأمل هادىء فى الريف: ب- بسرور ؟ أ- بمشاعر موزعة؟ ج- بخوف؟			
١٨- أثناء مقابلات هامة فى العمل أو الحالات التى تتعرض فيها إلى حكم الآخرين .. هل لديك خصوصاً الانطباع بأنك: أ- ساخط إلى ابعد حد؟ ج- تصاب تعصبية شديدة؟ ب- تجد سوروا فى الاختبار؟			
١٩- ما موقفك من الانظمة والقوانين؟ ج- تميل إلى اعتبارها غير مستحبة؟ ب- تتقبلها بكل بساطة. أ- يتفق لك أن تطرحها ثانياً للبحث؟			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٢٠هل تشعر بأنك تصنع أعداء؟ ب- غالباً. ج- البتة تقريباً. أ- أحيانا.			
٢١- عندما تتعرف إلى أشخاص جدد .. هل تميل إلى : أ- التحفظ قليلاً تجاههم فى البداية؟ ب- تقبلهم فوراً؟ ج- قضاء بعض الوقت لتقبلهم؟			
٢٢- إذا كسبت مالاً كثيراً .. هل تروح تفكر فى : ب- المبلغ الذى ترغب فى التبرع به للأعمال الخيرية؟ ج- كيفية انفاق هذا المبلغ؟ أ- كم ستمنح منه أفراد أسرتك؟			
٢٣- عندما تختار العطلة أو تفكر فى موضوعا هل يحفزك عموماً إلى ذلك: ج- الحاجة إلى المغامرات والرغبة فى التفلت من الروتين اليومى؟ أ- الانطباع بأنك تحتاج إلى تغيير الآراء؟ ب- بهجة التلذذ مسبقاً بالعطلة؟			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٢٤- عندما يكون لديك مشاكل كثيرة في حياتك الخاصة كيف يكون تأثير ذلك على حياتك المهنية والروتين اليومي؟ ب- تشعر بأنك مضطر إلى بذل جهد إضافي لتتأكد من أن عملك لا يتأثر بذلك؟ ج- تشعر بأنك مرهق وكئيب وتميل إلى الفرار. أ- تستمر مهما كلف الأمر وتكافح دون إيمان ودون اندفاعك المعتاد.			
٢٥- بما تشعر عندما يناديك أحد معرفك بعبارة «ياحبيبى» أو يا «عزيزى»؟ ج- تحس بأنك شتمت وعوملت نوعاً ما بتعجرف؟ أ- لا تجد أي فرق فى ذلك وليس لديك ردود فعل خاصة؟ ب- تحس بالود تجاه الشخص المعنى؟			
٢٦- في مشاحنة عنيفة بصورة خاصة يكون ردك الأشد : أ- الصياح والصراخ؟ ب- ضرب الشخص الآخر أو تحطيم شئ ما ج- البكاء و/أو مغادرة المكان بسرعة وبكثير من الاسمئزاز؟			
٢٧- عندما تكون فى رفقة جماعة من الغرباء أو أناس لهم نمط من الحياة أو تصرف يختلف كثيراً عن نمط حياتك وتصرفك فانك: ج- تواصل التحدث والتصرف كما تفعل عادة؟ أ- تعدل أو تصحح قليلاً من موقفك للمحافظة على الانسجام؟ ب- تعوى مع الذئاب (تجاريهم فى تصرفاتهم)			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٢٨ أمام الأعمال الصغيرة أو الأعمال المرهقة: ب- تعتقد اعتقاداً جازماً انه ينبغى اتقان العمل وتميل نحو ذلك. ج- لا تبذل غالباً جداً إلا الجهد الضروري للتخلص من العمل. أ- تبذل جهداً معقولاً. ٢٩- عندما تأخذ أهبتك للنزهات أو الرحلات أو حضور الحفلات الخ .. فأنت :			
أ- تلاحظ انك تمر بانتظام من الرغبة فى زيادة الأماكن المعروفة إلى الرغبة في زيارة الأماكن الجديدة. ج- تود غالباً جداً زيارة الأماكن الجديدة. ب- تود العودة غالباً جداً إلي الأماكن التى سبق لك معرفتها.			
٣٠- بماذا تحس إذا اقمت فى منطقة جديدة وافتقدت اصدقائك واقترح صديقك الحميم/صديقتك الحميمة أو/زوجتك/ زوجك الانضمام إلى إحدى الجمعيات أو الرابطات؟ ج- لا تروقك هذه الفكرة مفضلاً التعرف إلى الأصدقاء بصورة طبيعية بدلاً ن افتعال الأمور. ب- تروقك الفكرة وتتفاءل بنتائجها. أ- ليس لديك رأى مسبق .. ذلك يستحق المحاولة.			
٣١ عندما يتكون لديك انطباع أن صديقاً لك تخلى عنك أو عاملك معاملة رديئة اتعتبر انك: ب- مستعد لمسامحته؟ أ- مستعد قليلاً لمسامحته؟ ج- لست مستعداً أبدا لمسامحته			

العبارات	الخيارات المتاحة		
	أ	ب	ج
٣٢- عندما تقوم بعمل يثير استهجان زملائك أو أسرتك فأنت : أ- تحاول تبرير نفسك؟ ب- تدافع عن نفسك بالأحرى بكثير من العنف؟ ج- تشعر بالخجل وتعتذر؟			
٣٣- عندما يتشوش روتينك العادى تماما مثلاً بسبب الأحوال الجوية أو انقاطاع التيار الكهربي أو الظروف الاستثنائية فانك: ج- تحس بأنك مبلبل؟ أ- تقبل التحدى؟ ب- تجد لذة فى هذا لتحدى؟			
٣٤- تعتبر نفسك : ج- غافلاً جداً وطائشاً؟ ب- يقظاً دائماً؟ أ- أحيانا غافلاً وطائشاً؟			
٣٥- إذا عاكسك الحظ وسجنت أو تعرضت لنظام السجن الانفرادي فانك: ب- ستجد أن الحياة تستحق، بعض، اهتمامك ؟ ج-ستجد أن الحياة غير محتملة نوعاً ما ؟ ج- ستجد أن الحياة لا تطاق البتة؟			
٣٦- كيف تحسب انك ستتصرف على المدى الطويل إذا كنت جاسوساً معرضاً دائما للخطر ؟ أ- ستصبح حزيناً بائساً وفريسة للندم . ج- ربما أصبت بنزلة قلبية أو بانهيار عصبى. ب-تعتقد بأنك ستقوم بهذا العمل دون نتائج مشئومة كبيرة.			

صحيفة الإجابة

اعتبر ان:

(أ) = نقطتان (ب) = ٣ نقاط ج = نقطة واحدة

والآن سجل في خانة مجموع النقاط التي حصلت عليها وفقا للقيم

القسم الأول	
الأسئلة	النقاط
٣	
٧	
١٣	
١٩	
٢٥	
٣٢	
المجموع	

القسم الثاني	
الأسئلة	النقاط
٢	
٨	
١٤	
٢٠	
٢٦	
٣٢	
المجموع	

القسم الثالث	
الأسئلة	النقاط
٣	
٩	
١٥	
٢١	
٢٧	
٣٣	
المجموع	

القسم الرابع	
الأسئلة	النقاط
٤	
١٠	
١٦	
٢٢	
٢٨	
٣٤	
المجموع	

القسم الخامس	
الأسئلة	النقاط
٥	
١١	
١٧	
٢٣	
٢٩	
٣٥	
المجموع	

القسم السادس	
الأسئلة	النقاط
٦	
١٢	
١٨	
٢٤	
٣٠	
٣٦	
المجموع	

لاحظ أن :

القسم الأول الثقة

من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة:

يمكنك أن تتماثل بسهولة مع الآخرين، وتظهر الشعور بالثقة نحو أمثالك..

وتبدو متسامحاً إلى حد ما عندمايظهر الآخرون تصرفاً معادياً تجاهك .. أنت سهل القيادة وودى وتحسب عموماً أن الناس يحبونك كثيراص ما يتيح لك أن تظهر ودك وتعطى وتأخذ دون انزعاج أو حيرة .. وهذا كله يشير الى نثقتك المرتفعة فى الآخرين.

من ١١ نقطة إلى ١٤ نقطة:

تحتفظ بثقتك حتى تتأكد نوعاً ما من انك مرغوب فيه من الاخرين .. ومع حرصك على عدم الظهور بمظهر السذاجة وسرعة التصديق..

من ٦ نقطة إلى ١٠ نقطة:

تميل إلى عدم الثقة بالآخرين .. تلتزم موقف الدافع .. وتحمى نفسك من كل لقاء عاطفى .. وتحاذرحوافز الآخرين

القسم الثانى .. العدوانية

من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة:

تجد صعوبة فى السيطرة على مشاعر الغضب والخيبة .. وتبدو عدوانياً بسهولة .. مستعداً للدفاع بشراسة ضد كل تهديد .

من ١١ نقطة إلى ١٤ نقطة :

أنت عدواني بما فيه الكفاية لتدافع عن نفسك بمفردك .. وتجعل الآخرين يعرفون مشاعر الغضب لديك .. إلا انك تتمتع بالسيطرة الكافية على نفسك لتبقى معقولاً وعادلاً .. وتعترف أحيانا بأنك أخطأت.

من ٦نقطة إلى ١٠ نقاط:

تميل إلى عدم اظهار الكثير من العدوانية .. خارجياً .. فى حين أن بإمكانك الشعور بالغضب داخلياً .. بفض حبك للهدوء تحاول تجنب المشاكل والعداوة .. أنت مفرط الحساسية بالنسبة للآخرين.

القسم الثالث ..ملكة التكيف

من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة:

تتكيف بسهولة ولا تخيفك فكرة التغيير.. ترحب بسرور بكل ما يتحول إلى روتين .. زنت منفتح على الأفكار الجديدة.

من ١١ نقطة إلى ١٥ نقطة :

لديك قدرة تكيف كافية لتجد شيئاً ساراً أو مثياً فى مفهوم التغيير يمكنك تقبل إثارة التغيير عندما يفرض عليك .. وتستطيع أيضا إجراء تعديلات فى حياتك بعد التفكير فيها.

من ٦ نقطة الى ١٠ نقاط:

أنت لا تتكيف جيداً وتميل إلى مقاومة التغيير .. أنت اسعد ما تكون واكثر أمناً فى الروتين وبيئتك المعتادة ..

القسم الرابع .. الضمير

من ١٥ نقطة الى ١٨ نقطة:

أنت شخص ذو ضمير حى .. لديك إحساس قوى بالواجب تجاه نفسك والآخرين .. من المهم جداً بالنسبة إليك أن تشعر بأنك قوى وقادر .. ومع انك تتسامح معضعف الآخرين فانك لا تحتمل علامات الضعف لديك.

من ١١ نقطة إلى ١٥ نقطة:

تبدو حي الضمير بدرجة معقولة ولكن مع قدر كاف من اللطف تجاه نفسك بحيث لا تطلب الكثير من نفسك أو تقوم بنشام ذات طبيعة عامة أو قليلة المكافأة.

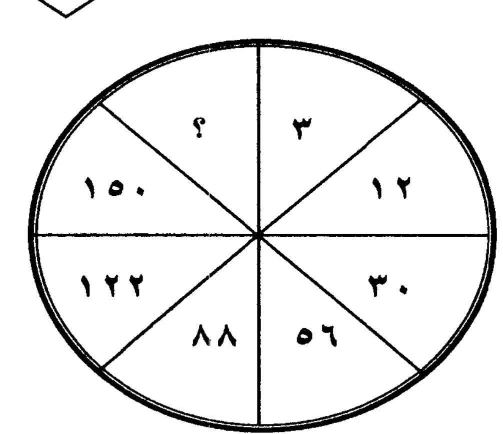
من ٦ نقطة إلى ١٠ نقاط:

أنت لست حى الضمير كثيراً .. فالمكافآت والترضيات المباشرة تغريك كثيراً فتنسى أو تلقى جانباً بسهولة من تفكيرك الجهود المطلوبة من اجل مكافآت عتيدة .. الكسل وانعدام الجلد يسببان لك أحياناً بعض المشاكل.



ونعنى بها القدرة علـــى إنتاج اكبر عدد من الأفكـــار التى تنتمى إلـــى موضــوع معين ...

فهيا بنا عزيزي رجل البيع نكتسب تلك المهارة



الخوف .. من أين يأتي ... ؟؟

الخوف والاعتداء ... !

* يدفع الخوف كثيراً من الأطفـــال الى أن يعتدوا .. فالطفل الخائف قـــد يعتدي ليبرهن بشكل مخفـــف فـــى الأطفال الصغار الذين يخترعون فـــى لعبـــهم التخيلـــى عـــدواً يتتبعونـــه ويتغلبون عليه ليـــبرهنوا للغـــير – وخاصة رفقائهم- انهم ليسوا خائفين

الحل إيه ... !

* المجهول لدى الطفل شئ مخيف دائمـــا .. فتجاربـــه محـــدودة .. ومصادر معلوماته قليلـــة .. فـــهو يسأل "لماذا" لتعود إليه الطمأنينـــة .. وما الأسئلة التى يوجهها للكبـــار إلا طرق يستخدمها لتعيد له أمنه عـــن طريق اكتسابه للمعلومات .. وأسئلة "لماذا" عند الصغار لا تنتـــهى وقـــد ينفذ فى إجاباتها الصـــبر .. وكـــان الإجابة تزيح عنه الجهل بالأشـــياء والحوادث وبذلك نساعد الطفل علـــى أن نشجعه على توجيه الأســـئلة .. ويجب أيضا طمأنة وتهدئـــة الطفـــل بعد الخـــوف .. وقـــد يستطيع أن يواجه بسهولة خوفاً آخر إذا هدأ من خوفه الأول وتعيير الطفل بالجبن قـــد يبدو صالحا للتغلب على الخـــوف إلا أن التعيير قد يضيف الإهانـــة إلـــى الفرد ليجعل الطفل يشك أنه ضعيـــف واقل من أن يواجه مخاوفه ...

تمرين على
المرونة التلقائية

نعرض عليك فيما يلى مجموعة من الصور .. والمطلوب منك أكبر عدد ممكن من ردود الفعل التى تنتابك عند رؤية هذه الصور ...



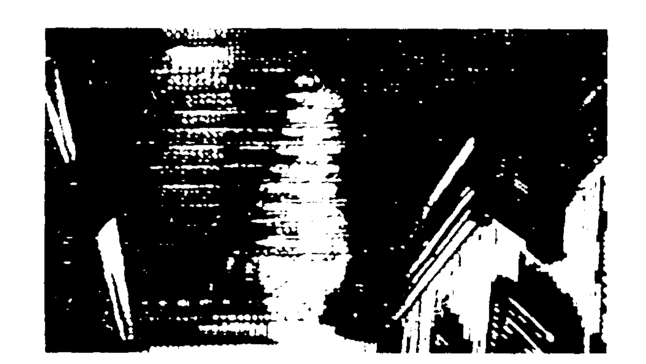
١- .... ٢- ....
٣- .... ٤- ....
٥- .... ٦- ....
٧- .... ٨- ....
٩- .... ١٠- ....



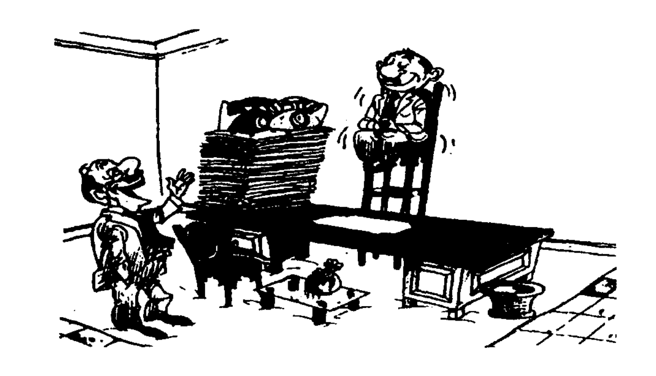
١- ....   ٢- ....
٣- ....   ٤- ....
٥- ....   ٦- ....
٧- ....   ٨- ....
٩- ....   ١٠- ....



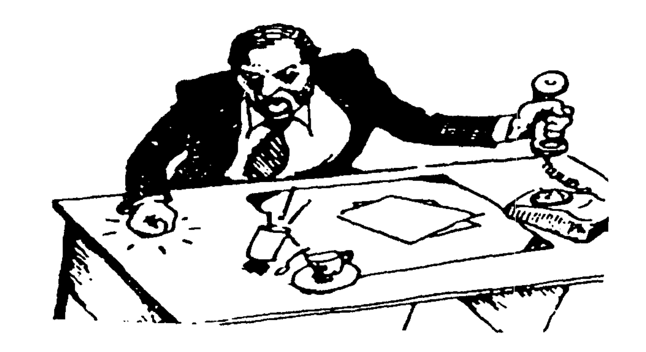
١- ....   ٢- ....
٣- ....   ٤- ....
٥- ....   ٦- ....
٧- ....   ٨- ....
٩- ....   ١٠- ....



١-	٢- ....
٣-	٤- ....
٥-	٦- ....
٧-	٨- ....
٩-	١٠- ....



١-	٢- ....
٣-	٤- ....
٥-	٦- ....
٧-	٨- ....
٩-	١٠- ....



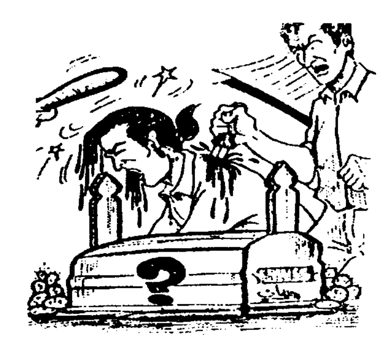
١- .... ٢- ....
٣- .... ٤- ....
٥- .... ٦- ....
٧- .... ٨- ....
٩- .... ١٠- ....



١- .... ٢- ....
٣- .... ٤- ....
٥- .... ٦- ....
٧- .... ٨- ....
٩- .... ١٠- ....



١- .... ٢- ....
٣- .... ٤- ....
٥- .... ٦- ....
٧- .... ٨- ....
٩- .... ١٠- ....

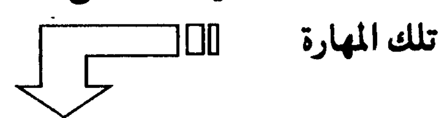


١- .... ٢- ....
٣- .... ٤- ....
٥- .... ٦- ....
٧- .... ٨- ....
٩- .... ١٠- ....



فالمبتكر ينتقل بخياله بين قمة المستحيل وارض الواقع وكلما كان الاتجاه نحو قمة المستحيل كلما كان الابتكار قوياً .. أما إذا اقترب من الواقع .. كان الابتكار هامشياً .. وذلك يتطلب أن يكون المبتكر قادراً على ترتيب المعلومات والربط بينها ....

فهيا بنا عزيزي رجل البيع نكتسب تلك المهارة



٩٠ =	١٧		١٨		٢١
٤٩ =		٦		١٢	
٥٨ =	٢٥		١٦		٩
٥٩ =		٣		٢٠	
٦٩ =	٥		١٤		٢٢
	= ٧٢	= ٥٣	= ٥٨	= ٦٦	= ٧٦

صحح عمليات الجمع أفقيا و رأسيا بالاستعانة بالأرقام من ١ : ٢٥ فقط

أرقام فى القرآن

▪ وردت الأعداد المختلفة فى القرآن الكريم .. الصغيرة والكبيرة .. الصحيحة والكسرية .

▪ إلا أن بعض الأعداد بمدلولاتها تكررت عن غيرها .. وسوف نعرض هذه الأعداد بمدلولاتها وبتفسير شامل أحيانا .. تاركين تفسيرها الكلى المفصل لمن يجتهد ويفسر .. وتعد أكثر الأعداد ورودا فى القرآن الكريم الأعداد التالية .. نذكرها حسب عدد مرات ورودها :

▪ العدد (١) – ثم العدد (٧) - ثم العدد (٣) – ثم العدد (٢) – ثم العدد (٤) - ثم العدد (٦) – ثم العدد (١٠) .

العدد (١)

▪ للعدد (١) منزلة خاصة عند المسلمين الذين يؤمنون بأن الله واحد لا شريك له ، فرد صمد ، لم يلد ولم يولد ، ولم يكن له كفوا أحد.

▪ وقد كان تكرار ذكر العدد (١) بلفظه ونطقه كبيرا فقد تكرر ثلاثون مرة .. وارتبط فى (٢٣) منها بلفظ الجلالة ..

▪ وسأورد الآيات التى بها العدد (١) حسب ترتيب ورودها فى القرآن الكريم ...

تمرين على ترتيب المعلومات

نقلاً عن د. دينا موريس شربل

١- كما أن الترومبيت آلة للعز فان الكتاب يكون:

(أ) للتسلية. (ب) للقراءة.

(ج) للموسيقى. (د) للكلمات.

(هـ) للاسترخاء

٢- كما زن كما أن للسيارة عجلات فان للحصان :

(أ) الساق. (ب) الذيل.

(ج) العدو. (د) العربة.

(هـ) الدفع للأمام.

٣- كما أن البقرة فى الحظيرة فان الرجل فى:

(أ) الإسطبل. (ب) اللبن.

(ج) المنزل. (د) المزرعة.

(هـ) المطعم.

٤- كما أن (هو) يعنى ضمير المفرد الغائب فان (هى) تعنى :

(أ) ضمير المتكلم.
(ب) هم ، هى ، بها .
(ج) خاصتها .
(د) خاص بالمفردة الغائبة.
(هـ) ضمير الغائب المتصل.

٥- كما أن عالم النبات كعالم الاجتماع كذلك فان النبات يكون :

(أ) النساء.
(ب) المشاكل.
(ج) المجتمع.
.د) علم الاجتماع.

٦- كما أن الاستواد والنتظام يكون فى الأجسام الصلبة فان الاصطفاف يكون فى:

(أ) المربع.
(ب) الدائرة.
(ج) الزاوية.
(د) المستطيل.
(هـ) السطح المستوى.

٧- إذا كانت المدية (س) تقع في أول الطريق، والمدينة (ص) هي خامس المدن التي تمر عليها السيارة بينما الطريق (أ) يقع في منتصف المسافة بينهما ،واذا كانت المدينة (ج) تسبق المدينة (ص) والمدنة (هـ) تقع مباشرة خلف الطريق (أ) .. فما هي المدينة التي تقع في الترتيب الثاني ..؟

(أ) المدينة (هـ).
(ب) المدينة (ص).
(ج) المدينة (ج).
(د)الطريق (أ).
(هـ) (س).

٨- كما أن الكآبة للون الأسود فان الرشح يكون:

(أ) اللون الأبيض.
(ب) للمؤخرة.
(ج) الرشح.
(د) الفور والحاجة.
(ه) الماء.

٩- كما أن ترتيب الحروف على الوضع التالي أ ،ب،ت يؤدي إلى الترتيب ج ، ب ، أ فان ترتيب ترتيب الحروف على الوضع التالي ع ، غ ، ظ يؤدي إلى ... ...

١٠- لو تصورنا انه لا توجد كلاب تغنى ولكن يمكن لبعضها أن يتكلم .. وعلي هذا:

(أ) بعض الكلاب يمكنها الغناء.

(ب) كل الكلاب لا يمكنها الغناء.

(ج) كل الكلاب لا يمكنها الكلام.

١١- لا يوجد رجل طيب ولكن يعض الرجال ليسو رديئين .. وبسبب ذلك :

(أ) كل الرجال ليسوا رديئين.

(ب) لا يوجد رجل ليس رديئاً.

(ج) كل الرجال ليسوا طيبون كما زن الرجال ليسوا رديئين.

١٢ الطيور وحدها يمكنها الطيران ويمكنها أيضا الحجل ولكن الديدان يمكنها الزحف وبسبب ذك فان :

(أ) الطيور تأكل الديدان.

(ب) الطيور لا تزحف.

(ج) تزحف الطيور أحياناً.

١٣- يكون للصناديق دائماً:

(أ) زوايا.

(ب) قالب.

(ج) خشب.

١٤- كما زن الطيور كالأسماك فان الطائر تكون:

(أ) الزورق.

(ب) الحوت.

(ج) السفينة.

(ج) الغواص.

١٥- أنا أعيش بين مزرعة عزيز ولمدينة ، مزرعة عزيز تقع بين المدينة والمطار .. فان :

(أ) مزرعة عزيز اقرب إلى منزلي منها الى المطار.

(ب) أنا أقيم بين مزرعة عزيز والمطار.

(ج) أا أقيم اقرب إلى مزرعة عزيز عنها إلى المطار.

١٦- إذا تلألأت النجوم طوال الليل فان الجو غداً سيكون دافئاً فإذا علمت أن النجوم تتألأ هذا المساء .. فضع علامة (   )
أ- فان الجو غداً لن يكون دافئاً.
ب- فان الجو سيضيء السماء في الغد.
ج- فان الجو غداً سيكون دافئاً.

١٧- إذا كان الأخضر قاتم فألأحمر فاتح .. وإذا كان الأصفر فاتح يكون الأزرق متوسط.. ولكن الأخضر قاتم أو الأصفر فاتح إذن :
أ- فان الجو غداً لن يكون دافئاً.
ب- فان الجو سيضيء السماء في الغد.
ج- فان الجو غداً سيكون دافئاً.

١٧- إذا كان الأخضر قاتم فالأحمر فاتح .. وإذا كان الأصفر فاتح يكون الأزرق متوسط .. ولكن الزخضر قاتم أو الأصفر فاتح إذن :
أ- الأزرق وسط.
ب- الأصفر والأحمر فاتح.
ج- الأحمر فاتح أو الأزرق متوسط.

١٨عندما يكون (س) أطول من (ص)، (   ) أقصر من (ص) ولكن لن يكون أبداً أطول ن (س) فان :
أ- (×) لا يكون أبداً أطول من (س).
ب- (×) لا يكون أبداً أقصر من (س).
ج- (×) لا يكون أبداً أقصر من (ص).

١٩- إذا علمت أن هناك أربعة أشخاص هم:

محمود	حازم
إبراهيم	مصطفى

كما أن هناك أربعة وظائف هى :

طبيب	محامي
مهندس	مدرس

فحدد الوظيفة التى يشغلا كل شخص علماً بأن :

أ- تم اللقاء بينهم فى قطار السويس.

ب- محمود والمحامي لم يقابلا حازم.

ج- مصطفى والمدرس صديقين.

د- حازم والمهندس سينزلان معاً على المحطة.

٥- الطبيب تعرف على ابراهيم والمدرس سابقاً.



أخذت قطعة أرض بأستصلحها

٢٠- هناك أربع أشخص من أربعة أقطار عربية كل منهم يسكن منزلاً مختلف اللون عن منازل الآخرين، وكل مكنهم يدخن نوعاً مختلفاً من السجائر، ويشرب نوعاً مختلفاً من الشراب، ويملك حيواناً مختلفاً عن حيوانات الآخرين.

١- السوداني يملك الكلب.
٢- القهوة تشرب فى المنزل الأخضر.
٣- المصرى يشرب الشاى.
٤- البيت الأخضر يقع مباشرة إلى اليمين من البيت الذهبي اللون.
٥- الشخص فى البيت الأصفر يدخن سجائر كنت.
٦- العراقي يسكن البيت الواقع على الطرف الأيسر.
٧- مدخن سجاير ڤيلادلفيا يون الجار المباشر لمالك الثعلب.
٨- مدخن سجاير كنت يكن الجار المباشر لمالك الحصان.
٩- الشخص الذى يدخن سجاير بغداد يشرب عصير البرتقال.
١٠- السعودى يدخن سجاير بيبلوس.
١١- العراقي يسكن فى البيت المجاور للبيت الأزرق.

من يملك الحمار الوحشى؟ ومن الذى يشرب الماء؟

٢١- هناك أربعة أشخاص من أربعة أقطار عربية ،كل مهم يسكن منزلاً مختلف اللون عن منازل الآخرين، وكل منهم يدخن نوعاً مختلفاً من السجائر، ويشرب نوعاً مختلفاً من الشراب، ويمتلك سيارة مختلفة عن سيارات الآخرين.

١- السوداني يملك تويوتا.

٢- القهوة تشرب فى المنزل والأخضر.

٣- المصري يشرب الشاي.

٤- البيت الأخضر يقع مباشرة إلى يمين البيت الذهبي اللون.

٥- الشخص الذى فى البيت الأصفر يدخن سجائر كنت.

٦- العراقى يسكن البيت الواقع على الطرف الأيسر.

٧- مدخن سجائر كليوباترا يكون الجار المباشر لمالك المازدا.

٨- مدخن سجائر كنت يكون الجار المباشر لمالك الفيات.

٩- الشخص الذى يدخن سجائر روثمان يشرب عصير البرتقال.

١٠- السعودي يدخن سجائر مارلبورو.

١١- العراقي يسكن فى البيت المجاور للبيت الأزرق.

من يملك المرسيدس ؟ ومن الذي يشرب الماء؟

٢٢- خمسة أشخاص :

أ- هم ناجح، عبده، سعيد ، سالم ، محمود.

ب- لدى كل منهم حساب بالبنوك الاتية مرتابة أبجدياً التنمية ، الوطن ،النيوع ،الكويت ، السعودية

ج- أرقام حساباتهم مرتبة تصاعدياً كالآتى:

٦٥٤٣٢ ، ١٧٩٩٣٥١ ، ٤٤٢١٩٥٣٠ ، ١٠٤٢٩٥٣٨ ، ٤٢٩١١٧٨٦

د- الحسابات بالدولار مرتبة تنازلياً كالآتي:

١,٣٤٧ ، ٥٥٠ ، ٢٢١ ، ١٠٥ ، ٢٥

هـ يشغل أصحاب هذه الحسابات المهن التالية بدون ترتيب : محاسب ، مهندس ، محامي طبيب، ضابط.

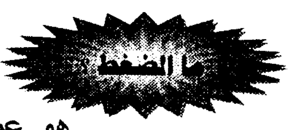
فهل تستطيع أن تحدد أسم كل شخص، واسم البنك الذي يتعامل معه ، ورقم حسابه، والمبلغ الخاص به، ووظيفته.

مواجه الضغوط



هو نظام التكيف العام

لجسم وعقل الإنسان .



هو عملية تحقق

التوازن بين :

(١) متطلبات جسم وعقل الإنسان .
(٢) طاقته اللازمة لإشبـــاع تلك المتطلبات

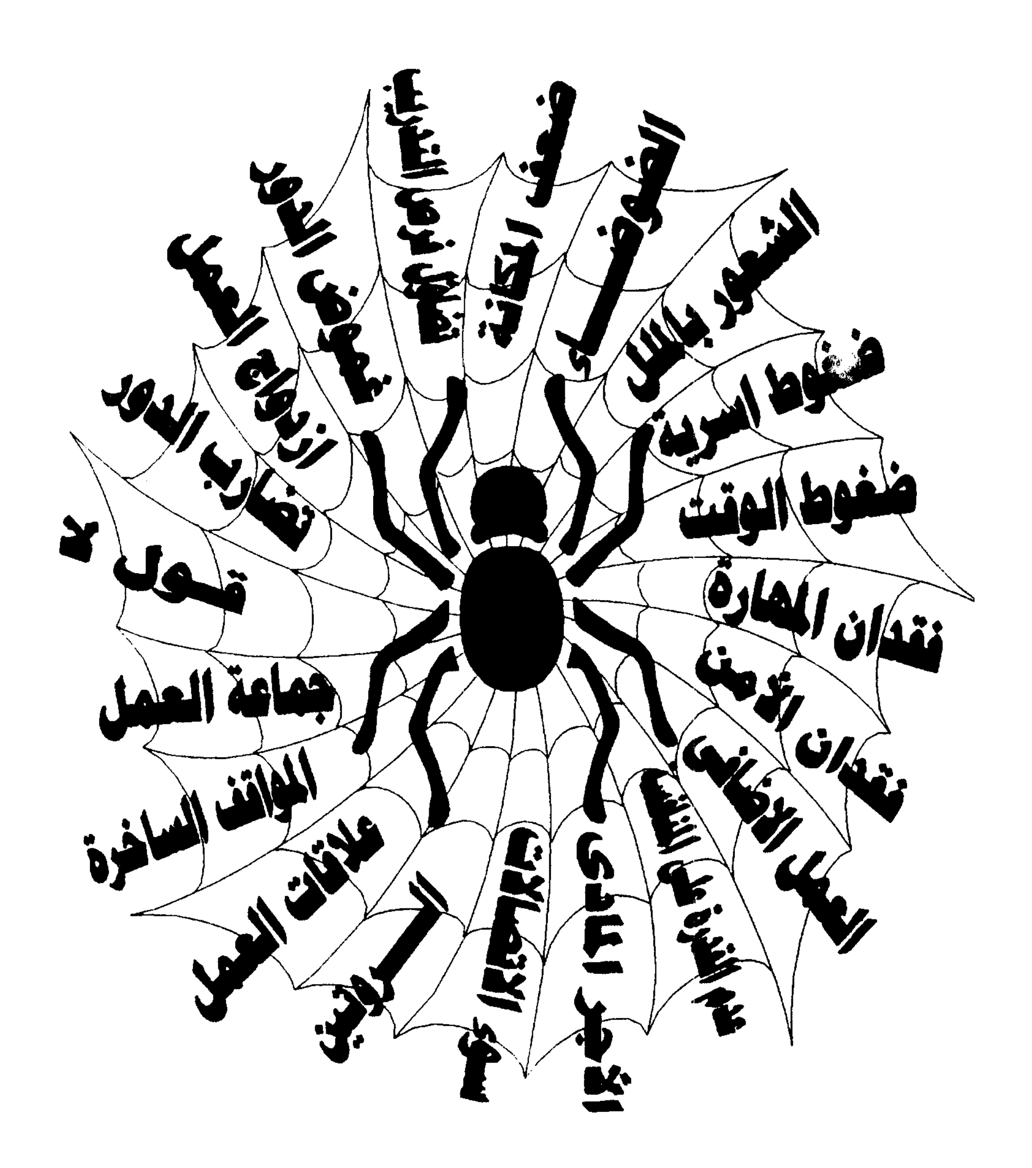


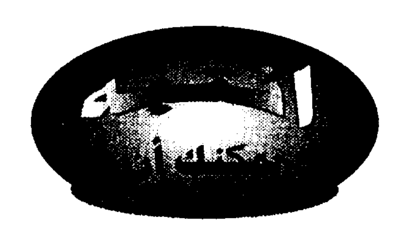
الضغط عندك واطى ..
أنصحك تزور حماتك مرتين فى الأسبوع

عمرك فى كفك

العلماء يعتمدون على هذا الشـــكل الذى يشكل أساسا لعملهم فى تحديـــد العمر .. ومرد ذلـــك بحكـم الطبـــائع والشعور .. إذن العمر مكتوب فى هذه التقاسيم وكذلك أمراضه وجميع خطـــاه .. والعمر بالتحديد يرتبـــط بـــالخطوط الرئيسية لليـــد .. وخاصـــة خـــط أو خطوط الصحة لان الصحة الجيدة هـــى السبب الرئيسى فى إطالة العمر .

لا حياة بغير ضغوط





تخفف من حدة الضغط



- كنت اكثر تحكماً فى عواطفك .
- طورت مواقفك الصلبة .
- ابتسمت اكثر .
- خصصت وقتاً للاسترخاء والقيام بأمور مثيرة للاهتمام .
- حافظت على التوازن بين عملك وعلاقاتك الشخصية .
- حققت بعض الأمور التى ترغب فى تحقيقها .
- طورت إحساسك بالرضا عن نفسك .

عزيزي رجل البيع



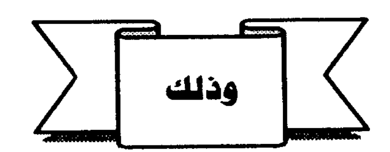
درجة الضغط الناجم

من بعض مواقف الحياة التى تتعرض لها

فى بيئتك الاجتماعية والنفسية

وأنا أساعدك فى

تحديد مصدر هذا الضغط



من خلال الإجابة على الأسئلة

التالية

(بنعم) .. أو (لا)



عزيزي المدير المرتقب:
ساعدنى
في قياس
درجة الضغط الناجم
من بعض مواقف الحياة التى تتعرض لها فى بيئتك الاجتماعية والنفسية

وأنا أساعدك فى تحديد مصدر هذا الضغط



من خلال الإجابة على الأسئلة التالية

(بنعم) .. أو (لا)

نقلاً عن المنظمة العربية للاستشارات العربية

استبيان مصادر الضغط

م	العبارة	نعم	لا
١	سبب مشاكلنا العائلية أن زوجى (زوجتـــى) غيـــور علىّ .		
٢	اشعر باليأس عندما أتذكر أولادى .		
٣	زوجى مسرف على نفسه .		
٤	ابنتى على علاقة بأحد الشبان .		
٥	دخلى لا يكفى احتياجاتى الأسرية .		
٦	مكانة زوجتى الاجتماعية تؤرقنى .		
٧	عدم حصولى على الترقية المناسبة أمر يزعجنى .		
٨	أعانى من حالة يأس شديد بسبب مرضى بمـوض لا اعرفه .		
٩	مرض أحد أفراد الأسرة يكلفنى كثيراً .		
١٠	زملائى يقدمون شكاوى كيدية ضدى .		
١١	سعدت سعادة شديدة لسماع خبر يتعلق بمســـتقبلى المهنى .		
١٢	زوجتى تنفق على ملابسها ومكياجها الكثير .		

م	العبارة	نعم	لا
١٣	أعيش فى بحبوحة من العيش .		
١٤	اضطررت أخيراً أن اترك شقتى لأسباب خارجة عن إرادتى .		
١٥	أحزننى فشل أحد أبنائى فى التعليم .		
١٦	اشعر بأننى لم اعد أطيق الحياة .		
١٧	زوجى رزين لا يظهر غيرته .		
١٨	منزلى مهدد بالسقوط .		
١٩	وفاة شقيقى أحزنتنى .		
٢٠	زوجى يحرمنا من أن نعيش فى مستوى لائق .		
٢١	لأحد أبنائى أصدقاء سوء تسببوا فى توريطه فى إحدى المشكلات .		
٢٢	جيرانى يصعب التفاهم معهم .		
٢٣	قلة الدخل هى سبب مشكلاتنا العائلية .		
٢٤	زوجتى مسرفة .		
٢٥	زيادة ساعات العمل ترهقنى .		
٢٦	هناك مشاكل تؤرقنى فى عملى .		
٢٧	زوجتى لا تنفق مرتبها فى المنزل .		

م	العبارة	نعم	لا
٢٨	أعبائى الماليّة اضطرتنى للاستدانة .		
٢٩	يؤرقنى أن منزلى بعيد عن مكان عملى .		
٣٠	كنت أنا السبب فى أن ابنتى تركت منزل زوجها .		
٣١	رئيسى فى العمل يضطهدنى .		
٣٢	زوجى يهددنى دائماً بالطلاق .		
٣٣	أعانى طويلاً من الإرهاق .		
٣٤	منذ فترة ورثت مبلغاً كبيراً .		
٣٥	أبنائى غير راضين عن مستوى معيشتهم .		
٣٦	عدد حجرات شقتى قليلة .. وعدد أفراد أسرتى كبير		
٣٧	أسرة زوجتى تريد أن تشاركنى فى مرتبها .		
٣٨	لم اكن ارغب فى أن يحال زوجى إلى المعاش .		
٣٩	اشعر بالحزن لمرض أحد أفراد أسرتى .		
٤٠	زوجتى تعمل رغم إرادتى .		
٤١	اضطر زوجى للاستدانة بمبلغ كبير لزواج ابنتنا .		
٤٢	أولادى يحبون والدهم (والدتهم) اكثر من حبهم لىّ.		
٤٣	تؤرقنى الخلافات التى بين ابنى وزوجته .		

م	العبارة	نعم	لا
٤٤	اشك فى سلوك زوجى .		
٤٥	أعانى من الحزن والوحدة منذ وفاة زوجتى .		
٤٦	فصلت من عملى لأسباب قانونية .		
٤٧	اكثر مشاكلنا القانونية سببها اقتصادى .		
٤٨	ابنى عقد قرانه دون علمى .		
٤٩	سبب مشاكل زوجتى مع أسرتها يرجع إلـــى أنــها تفضلنى عليهم .		
٥٠	القدر هو المسئول عن أن السعادة لا تعرف الطريق إلىّ .		
٥١	نقلت إلى عمل آخر يرهقنى .		
٥٢	منذ فترة وجيزة كنت أعانى من حالة حزن شديدة .		
٥٣	زوجى ينفق على مزاجه الخاص مبلغاً كبيراً يؤثـــر على مستوى معيشتنا .		
٥٤	زوجتى تفضل عملها على حياتنا الزوجية .		
٥٥	ارتكبت فى عملى مخالفات يعاقب عليها القانون .		
٥٦	لا أطيق الحياة بعد أن فقدت أحد أبنائى .		
٥٧	أتمنى أن تترك زوجتى عملها .		
٥٨	أولادى يكلفوننى كثيراً فى الدروس الخصوصية .		

م	العبارة	نعم	لا
٥٩	اشعر أن الناس هم سبب تعاستى .		
٦٠	حزنت بشدة لوفاة أمى .		
٦١	حققت أملا بعيد المنال .		
٦٢	فوجئت بعجز كبير فى عهدتى .		
٦٣	عندما آوى إلى فراشى استغرق فوراً فى النوم .		
٦٤	مساعدة زوجتى (زوجى) لأسرتها تضايقنى .		
٦٥	سعدت بإحالة زوجتى إلى المعاش .		
٦٦	زوجتى تركت المنزل وتطلبا لطلاق .		
٦٧	أعانى من القلق لوجود علاقة بين ابنــــى وإحــدى الفتيات .		
٦٨	لى قضية أمام المحاكم تؤرقنى .		
٦٩	انفصلت عن زوجى (زوجتى) رغم إرادتى .		
٧٠	حياتى الزوجية مليئة بالسعادة .		
٧١	منذ فترة وجيزة وقعت حادثة فظيعة لأحد أبنائى .		
٧٢	اشعر برغبة شديدة فى أن أكون حياة أسرية جديدة		
٧٣	أصبت بالحزن لوفاة والدى .		
٧٤	اشعر بان الحياة تتسرب بين أصابعى .		
٧٥	زوجى (زوجتى) يتشاجر معى بسبب وبدون سبب .		

م	العبارة	نعم	لا
٧٦	أنا السبب في عدم شعوري بالسعادة .		
٧٧	أنا غير سعيدة لوجود علاقة بين زوجي وامرأة أخرى .		
٧٨	أخيراً سعدت سعادة بالغة لنجاح أحد أبنائي .		
٧٩	حبي لزوجي(لزوجتي) يمنعني من الانفصال عنه .		
٨٠	يقلقني أن أحد أولادي له مشكلات تتعلق بالدراسة .		
٨١	حملت دون رغبة زوجي .		
٨٢	يقلقني أن أحد أبنائي لم يكمل دراسته الثانوية/الجامعية .		
٨٣	يسعدني أن تنظر زوجتي حادثاً سعيداً .		
٨٤	لا اشعر بالميل نحو زوجي (زوجتي) .		
٨٥	أحيل زوجي إلى الاستيداع لأسباب قانونية .		
٨٦	تضطر زوجتي بسبب عملها أن تبقى ساعات طويلة خارج المنزل .		
٨٧	أصيب أحد أفراد أسرتي بمرض خطير .		
٨٨	طلقت منذ فترة قريبة .		
٨٩	أحزنني فقد صديق عزيز عليّ .		

صحيفة الإجابة

- تعطى درجة واحدة لكل عبارة يجاب عنها " بنعم " .. ولا تعطـــى أى درجات للإجابة بـــ "لا " .. وذلك ما عدا العبارات التالية :

(١٣ – ١٧ – ٦٣ – ٦٥ – ٧٠ – ٧٩)

تعطى كل واحدة منها درجة عند الإجابة بـــ "لا"



- ارتفاع قيمة ما تحصل عليه من درجات يوضح مقدار الضغط الذى تعانيه ..

- العبارات رقم :

١-٦-١٧-٣٢-٤٤-٤٩-٦١-٦٦-٦٩- ٧٠-٧٢-٧٥-٧٧-٧٩-٨١-٨٣-٨٤

تسبب ضغوطاً سببها مشكلات أسرية .. (الشك .. الغيرة .. الملل والمشاجرات) .

- العبارات رقم :

٢-٤-٧-١٥-١٦-٢١-٣٠-٣٣-٣٥-٤٣- ٤٨-٥٠-٥٢-٥٩-٦٣-٦٧-٦٨-٧١-٧٤- ٧٦-٧٨-٨٠-٨٢

تسبب ضغوطاً سببها مشكلات الحياة الجارية .. (مشاكل الأبناء- الأصدقاء – الحالة العاطفية) .

➢ العبارات رقم :

٣-٥-١٢-١٣-٢٠-٢٣-٢٤-٢٧-٢٨- ٣٤-٣٧-٤١-٤٧-٥٣-٥٨-٦٤

تسبب ضغوطاً سببها مشكلات الاقتصادية .. (الحاجة إلى المال بالإضافة إلى العادات السيئة كالإسراف أو البخل) .

➢ العبارات رقم :

١٤ – ١٨ – ٢٢ – ٢٩ – ٣٦

تسبب ضغوطاً سببها مشكلات الإسكان .. مثل (ضيق السكن أو المنزل آيل للسقوط أو علاقات سيئة مع الجيران .. أو البعد عن مكان العمل) .

➢ العبارات رقم :

١٠-١١-٢٥-٢٦-٣١-٣٨-٤٠-٤٢-٤٦- ٥١-٥٤-٥٥-٥٧-٦٢-٦٥-٨٥-٨٦

تسبب ضغوطاً سببها مشكلات العمل .

➢ العبارات رقم :

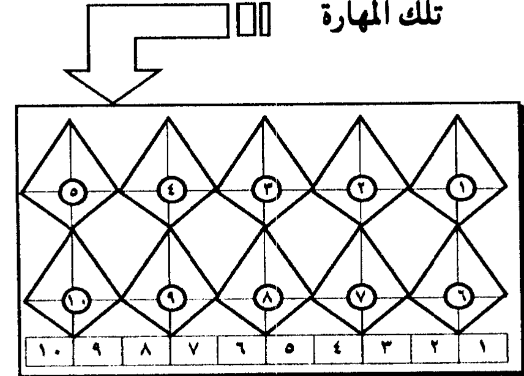
٨-٩-١٩-٣٩-٤٥-٥٦-٦٠-٧٣-٨٧- ٨٨-٨٩

تسبب ضغوطاً سببها مشكلات فقدان شخص عزيز أو التوتر في الحالة الصحية لأى شخص عزيز علينا .



وهى القدرة على إنتـــاج اكبر عدد مـــن المترادفـــات لكلمة معينة ...

هيا بنا عزيزي رجل البيع نكتسب تلك المهارة



هات مرادفات الكلمات الآتية واكتبها فى المربعات فى اتجاه اليمين .. انقل الحـــرف الأول من كل كلمة إلى المربعات السـفلى .. سوف تحصل على اسم أغنية لأم كلثـــوم .. ما هى ... ؟؟

١- مجدة	٢-يضئ	٣-ممثلة معتزلة	٤-يذنب	٥-يكمل
٦-أحاكى	٧-صوت الذئب	٨-يوده	٩-تنسق	١٠-يحمى

المرأة .. والتعليم والمظهر العام

كلما زاد تعليم المرأة كلما اهتمت اكثر بمظهرها العام.. داخل المنزل وخارج المنزل .

هكذا تقول إحدى دراسات قياس الرأى العام الأمريكي.. تناولت الدراسة خمسة آلاف امرأة من سن ١٨ إلـــى ٦٤ عامـــا .. وكـــان محورهـــا مشاعر المرأة تجاه نفسها .. المظـــهر العـــام والجمـــال العمل.. مظـــهر الأبنـــاء .. والزوج .

قالت ٤٨% من النساء أن حسن المظهر العام والجمـــال يمثل اعلى درجـــات الرضـــا النفسى والإحساس بالثقة ..!

وقالت ١٤% منــــهن أن العمل الجيد والنجاح فيه هـــو الأساس .

وفضلت ١٤% أن يكـــون مظهر الأبناء هو الأهم ...

واختارت ١٤% من ربات البيوت أن يكون مظهر البيت هو الأفضل .. !

وأكدت ٤% منهن فقـــط على أهمية مظـــهر الـــزوج بالنسبة لهن ...

تمرين على
الطلاقة الأرتباطية

أولاً: هل تستطيع ذكر عشر مرادفات لكلمة الإبتكار...؟

١- ....
٢- ....
٣- ....
٤- ....
٥- ....
٦- ....
٧- ....
٨- ....
٩- ....
١٠- ....

ثانياً هل تستطيع ذكر عشرة مرادفات للناتج الابتكاري...؟

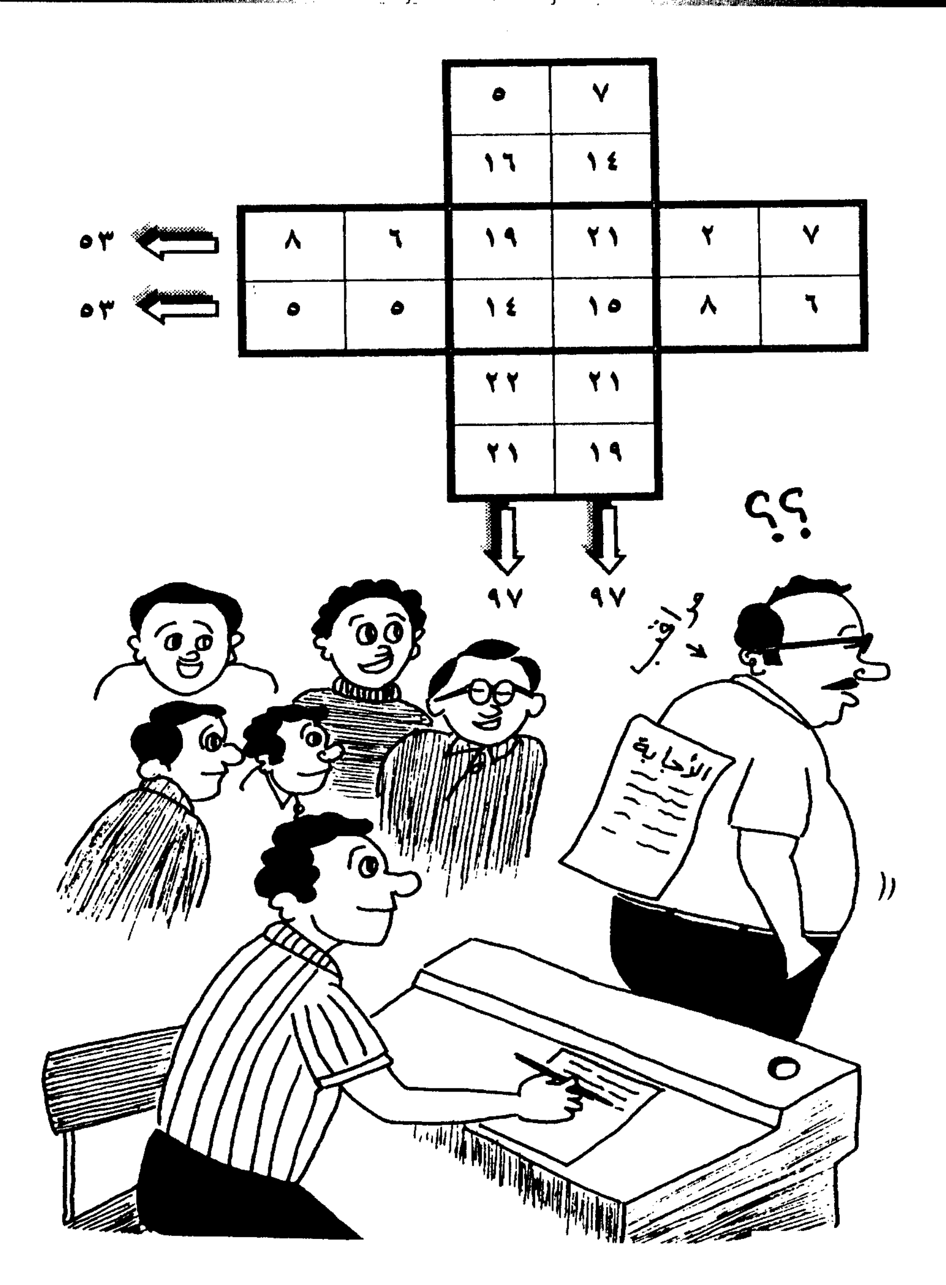
١- ....
٢- ....
٣- ....
٤- ....
٥- ....
٦- ....
٧- ....
٨- ....
٩- ....
١٠- ....

ثالثاً: من خلال استيعابك لموضوع التفكير الابتكاري .. المطلوب منك تكوين جمل مفيدة عن التفكير الابتكارى بحسب عدد الأحرف الموضحة بكل خانة من خانات الشكل التالى .. وذلك علماً بأن مرادفات الكلمات المستخدمة والتي تشير الى الأحرف الموجودة بتلك المصفوفة هي :

التفكير- حل - الأخطاء - هو - انتقاء
أتخاذ - حل - مهارة - الجيدة - إلى -
لا - الوصول - التقويمي - الفلسفة - معوقات
السليم - التباعدي - القرار - والاستدلال - لأنشطة الحياة
الاستنتاجات - المعلومات - المنطقية - مهارات

ملحوظة:

يمكن استخدام الكلمة الواحدة اكثر من مرة مراعاة مجموعة الأحرف الموجودة بالصف والعمود.



٥ ٧
١٦ ١٤
٨ ٦ ١٩ ٢١ ٢ ٧
٥ ٥ ١٤ ١٥ ٨ ٦
٢٢ ٢١
٢١ ١٩
٥٣
٥٣
٩٧ ٩٧
؟؟
مراقب
الإجابة




إن البيع الشخصي يعتمد إلى حد كبير على القدرة التحليلية إلى الحد الذى يمكننا معه القول بأن هذه القدرة هى المسئولة عن نجاح العملية..

➢ وتتمثل القدرة التحليلية فى الإحساس بالمشكلات والفجوات فى مجال ما .. ثم تكوين بعض الأفكار التى قد تعالج تلك المشكلات ...

- **والان هيا بنا عزيزي رجل البيع ننمى مهارة القدرة التحليلية..**



● حسب ترتيب سور القرآن الكريم، نجد أن العدد (٣) وهو من الأعداد التي وردت بكثرة .. كالآتى :

- **سورة البقرة**

الآية (١٩٦) "فمن تمتع بالعمرة إلى الحج فما استيسر من الهدي فمن لم يجد فصيام ثلاثة أيام في الحج "

الآية (٢٢٨) " والمطلقات يتربصن بأنفسهن ثلاثة قروء ولا يحل لهن أن يكتمن ما خلق الله في أرحامهن إن كن يؤمن بالله واليوم الآخر وبعولتهن أحق بردهن في ذلك إن أرادوا إصلاحا ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم "

- **سورة آل عمران**

الآية (٤١) " قال رب اجعل لي آية قال آيتك ألا تكلم الناس ثلاثة أيام إلا رمزا واذكر ربك كثيرا وسبح بالعشي والإبكار "

- **سورة النساء**

الآية (٣) " وإن خفتم ألا تقسطوا في اليتامى فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة أو ما ملكت أيمانكم ذلك أدنى ألا تعولوا "

الآية (١٧١) " يا أهل الكتاب لا تغلوا في دينكم ولا تقولوا على الله إلا الحق إنما المسيح عيسى ابن مريم رسول الله وكلمته ألقاها إلى مريم وروح منه فآمنوا بالله ورسله ولا تقولوا ثلاثة انتهوا خيرا لكم إنما الله إله واحد سبحانه أن يكون له ولد له ما في السماوات وما في الأرض وكفى بالله وكيلا "

- **سورة المائدة**

الآية (٧٣) " لقد كفر الذين قالوا إن الله ثالث ثلاثة وما من إله إلا إله واحد وإن لم ينتهوا عما يقولون ليمسن الذين كفروا منهم عذاب أليم "

الآية (٨٩) " لا يؤاخذكم الله باللغو في أيمانكم ولكن يؤاخذكم بما عقدتم الأيمان فكفارته إطعام عشرة مساكين من أوسط ما تطعمون أهليكم أو كسوتهم أو تحرير رقبة فمن لم يجد فصيام ثلاثة أيام ذلك كفارة أيمانكم إذا حلفتم واحفظوا أيمانكم كذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تشكرون "

- **سورة التوبة**

الآية (١١٨) " وعلى الثلاثة الذين خلفوا حتى إذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت وضاقت عليهم أنفسهم وظنوا أن لا ملجأ من الله إلا إليه ثم تاب عليهم ليتوبوا إن الله هو التواب الرحيم "

تمرين على
القدرة التحليلية

١- ذهب رجل إلى السوق فأنفق ١/٥ ما معه من مال، ثم اشترى أشياء أخرى فأنفق ١/٥ ما بقى معه وبذلك بلغ مجموع ما أنفقه ٣٦٠٠ جنيه، فهل تستطيع معرفة مقدار المال الذي كان معه ..؟

الحل هو:
....
....

٢- إذا كان ماء البحر يرتفع بسبب المد بسرعة ١٦ بوة/الساعة، وإذا كان السلم الملتصق بالسفينة لم يبقى منه سوى ٦ درجات فوق سطح الماء، سمك كل منها بوصة واحدة وبين كل درجة أخرى ٤ بوصات فمتى يغمر الماء هذه الدرجات ..؟

الحل هو:
....
....

٣- اطلب من زميلك فى المقعد أن يختار رقمين من ثلاثة أرقام متتالية ٣ , ٤ , ٥ ثم اطلب منه أن يعكس الأعداد ٥ , ٤ , ٣ ثم يجمع الأعداد على العدد الأول ليصبح المجموع ٨٨٨ ، والآن حدد الرقمين الذين اختارهما ..؟

الحل هو:
....
....

٤- (ثبت ممعذى) ضع مكان كل حرف الحرف الذى يليه فى الترتيب الأبجدى وحدد ما هو اللفظ الناتج؟

الحل هو:
....
....

٥- كلمة قرصان تحتوى على عدة كلمات بداخلها ، هل تستطيع ذكر ٥ كلمات على الأقل ؟

الحل هو:
....
....

٦- هل تستطيع أن تكون كلمات من حروف كلمة (أصعد) بشرط أن تحذف حرفا منها فى كل مرة تصعد فيها السلم ..؟

الحل هو:

....

....

٧- مثل شعبى أول كلمة فيه تحمل صلة قرابة، والكلمة الثانية طائر أبيض، الكلمة الثالثة بمعنييجيد السباحة ، فهل عرفته..؟

الحل هو:

....

....

٨- كاتب عربي شهير .. يتكون اسمه من تسعة حروف .. الحروف ٩,٨,٧ تكون كلمة شىء نحصل عليه من الكاميرا والحروف ٩,٧,٥ بلد عزيز علينا والحروف ٩,٧,٣ بمعنى (يصمم) أما الحروف ٣,٤,٢,١ فهي (أمر بالنسيان) .. فهل عرفته ..؟

الحل هو:

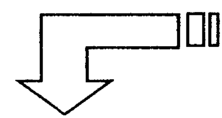
....

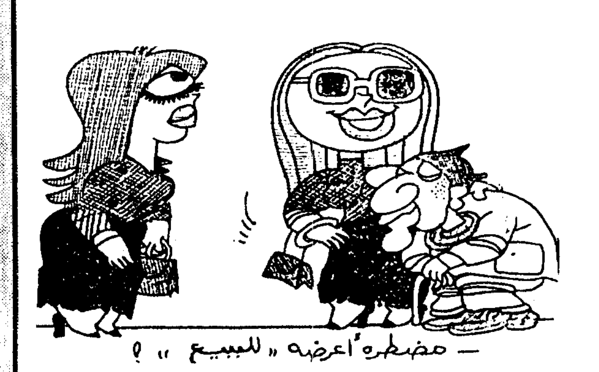
....



وهى القدرة على إنتــــاج اكبر عدد مــــن الجمــل ذات المعنى والتى تحتوى علــــى حروف معينة ..

- والآن هيا بنا نكتسب تلك المهارة ...







لا تخف ... !

- لا تخف يا بنى .. تعــالى إلــى أمك .. هكذا تقول الأم إلى طفلها فى عامه الأول تشجعه على أن يخطــو خطوته الأولى .. وتقول أم أخــرى لطفلها الجرىء الــذى بلــغ عامــه الخامس : لا تقفز من فوق الكرسى الا تعلم ما قد يحدث لك إذا وقعت ؟ وتقول بنت صغيرة عندمــا تنـام : لست أخاف الظلام .. ولكنى ارجــو أن تتركوا الأنوار مضــاءة لبعــض الوقت من الآن ...

- فالكلمات "خائف – مرتعد خوف" كلها كلمات يختلــط علينــا معناهــا وننعت بها الطفولة والجبــن فنتــهم بها غيرنا ونبرئ أنفســنا منــها .. ولكنا جميعا سواء اكنــا أطفــالا أم كبارا لنا بعض المخــاوف التــى لا نرتاح إليها والتى نعمل على تجنبــها أو التخلــص منــها فكلنــا يحــاول السيطرة علــى مخاوفــه .. وممــا يجوز ذكره أنه أحيانــا مــا يكــون الشعور بالخوف مفيداً وضروريــا إذا كان بدرجة معقولــة عندمــا نعلــن لأطفالنا كيف يحمون أنفســهم مــن السيارات المســرعة ومــن النــار المشتعلة ومن زجاجات الدواء التــى لا تخصهم ومن المرضى والعــدوى ومن الرجال الغرباء الذين يقدمــون الحلوى أو النقود ....

تمرين
الطلاقة التعبيرية

فى هذا التمرين سيتم التوصل إلى معنى جملة كاملة .. فقط عليك أن تجمع حروف كل كلمة بطريقة صحيحة لتكون منها الجملة المطلوبة وذلك فى زمن قدره عشرون دقيقة.

(١) ب ا ل ش ا ب .. و ى م ا .. ت ى ل .. ع ى د و .

(٢) د ع د ا ت هـ .. ن ا .. ع ب ش ا .. ب ى ط .. م ا لا .. ق ر ا ا ل ا .. د د ع ت ا .. هـ ر س م د .

(٣) ح ر ب ا ل .. و .. ح ع ز و ا ل .

(٤) هـ ل .. ى ا ل ل ى .. م ر ق.

(٥) هـ د ح ا ل م ث .. لا م م ا .. ى هـ ء هـ .

(٦) و .. ى ل ل ى .. س ق ى .

(٧) ى ل ع هـ .. ي ل ع .. ب ا ش .. ن م .. ب ش ى ء ش.

(٨) ا ل ا ر و هـ .. ك ش م ت هـ ر ل ا .. ق س و ا ل.

(٩) ب ح ص ا ل هـ .. ر ا ض .. خ ى ن ال د ت .

(١٠) ح هـ د ت ا ل م .. لا و ت ا ى ا ل .. ك ى ر لا م هـ ى

(١١) هـ م ر .. ف ن ى ص ا ى.

(١٢) ن ت ر ى ك ا .. ى ر د .. ا س ت ن .

(١٣) م ن ا لا .. ى ل و د ا ل .. س ج ل م .

(١٤) ح ض ك ا ا .. ب ى ر ا ع ل .. ل ق ط ا ل .. ك ت ا ا .. ل خ ى ت .

(١٥) ا ل هـ ب ر ى ع .. هـ ك م ل م هـ ا . س هـ و د ل ع ى.

(١٦) ف ج ا ك .. ك ج هـ ث ر .. ك م ن ى .. ى ن س ا.

(١٧) و ل ح .. رم .. م ى و ى م و د.

(١٨) ى ح ب .. ى ك ل .. لا ى ب د .. و .. د ى ب لا .. د ى ف ؤ ا.

(١٩) ح ت ت .. م ا ء ا ل .. هـ رس ا ل .. ن م.

(٢٠) ى لم ن ا .. ر ص م .. هـ هـ ب .

(٢١) هـ ر ك ل .. س ا ك .. م ال ع ل ا .. ل م د ق ا .

(٢٢) ل و ا ل ء .. ل ت ب ر و ل .. ظ م ن ه م .. ل ر ص د هـ م ا .. ب ك ا و .

الإدراك المكانى

رجل البيع يجب أن يكون قادراً على إدراك العلاقة بين الأشياء المختلفة بحيث يمكنه أن يتحرك خلالها بأقصر الطرق مع تجنب أى صدام بها ..

* فهيا بنا عزيزى رجل البيع ننمى مهارة الإدراك المكانى ..



الأرقام في القرآن

سورة الصفات

الآية (٤) " إنَّ إلهكُمْ لواَاحدٌ"

سورة ص

الآية (٥) "أجعل الآلهة إلهًا واحداً إنَّ هذا لشيء عُجابٌ"

الآية (٦٥) "قُلْ إنَّما أنَا مُنذرٌ وَما مِنْ إلهٍ إلَّ اللَّهُ الوَاحدُ القهَّارُ

سورة الزمر

الآية (٤) "لوْ أرَادَ اللَّهُ أنْ يَتَّخذَ ولَداً لاصْطفَى مَّا يضخلُقُ مَا يَشَاءُ هُوَ اللَّهُ الوَاحدُ القهَّارُ"

سورة غافر

الآية (١٦) يَوْمَ هُمْ بَارزُونَ لا يَخْفَى عَلى اللَّه منهُمْ شيءٌ لمنْ المُلْكُ اليَوْمَ للَّه الوَاحدِ القهَّار"

صورة فصلت

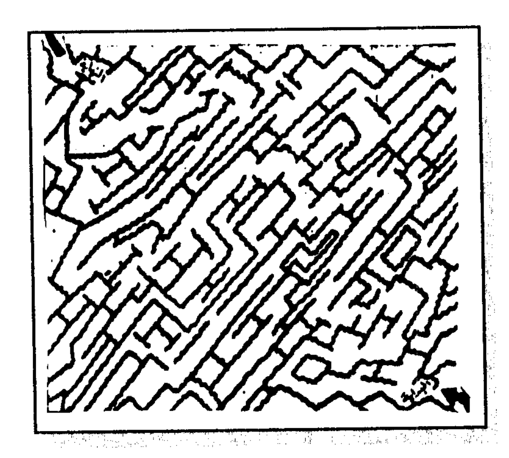
الآية (٦) "قُلْ إنَّمَا أنَا بَشَرٌ مِلكُمْ يوحَى إليَّ أنَّمَا إلهُكُمْ إلهٌ وَحدٌ فاستَقيمُوا إليه واستغفروهُ ووَيلٌ للمُشرِكينَ"

سورة القمر

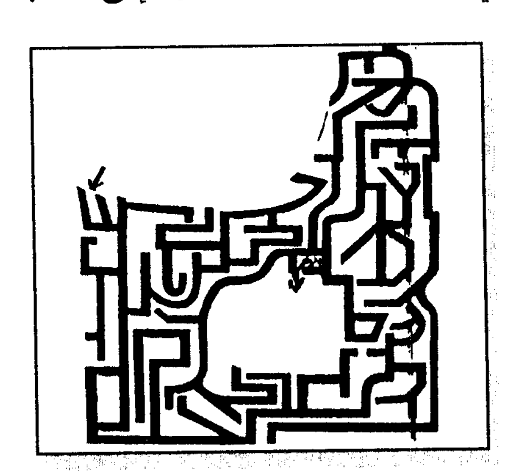
الآية (٢٤) "فقالوا أبَشَراً منَّا وَاحداً نتَّبعهُ إنَّا إذا لفي ضَلالٍ وَسُعُرٍ"

تمرين على
الإدراك المكاني

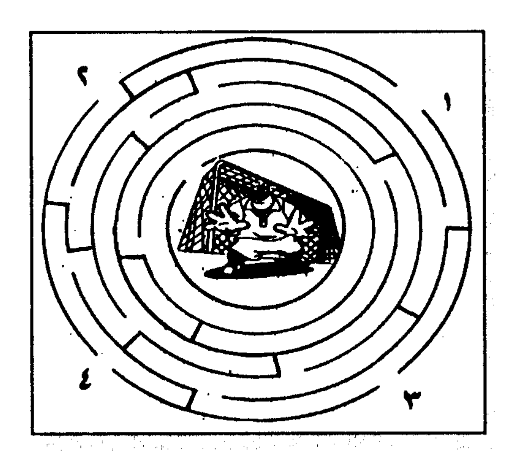
١- هي يمكنك عبور هذه المتاهة..؟



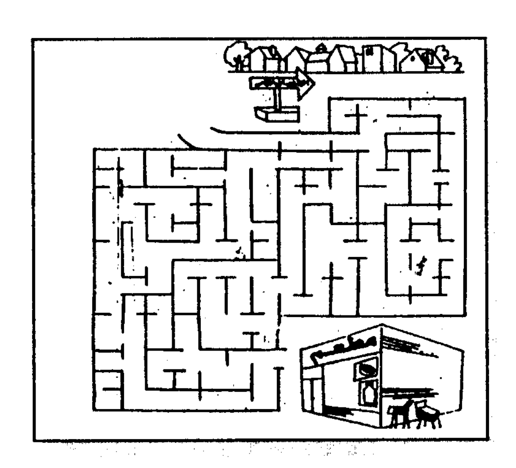
٢- ما الطريق الذي يجب ان تسلكه للوصول إلى القلب؟



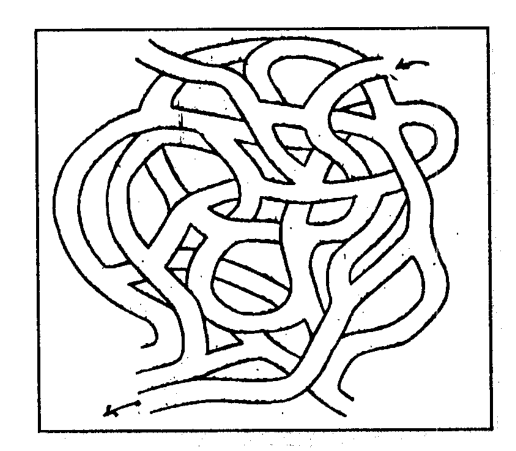
٣- ما هو الطريق الطريق للوصول إلى الجول..؟



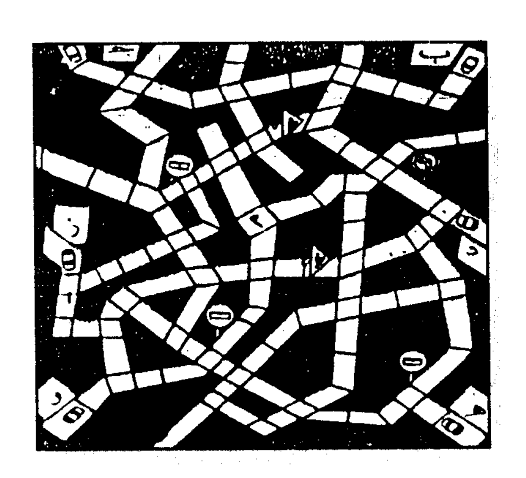
٤- ما هو الطريق للوصول إلى المطعم..؟



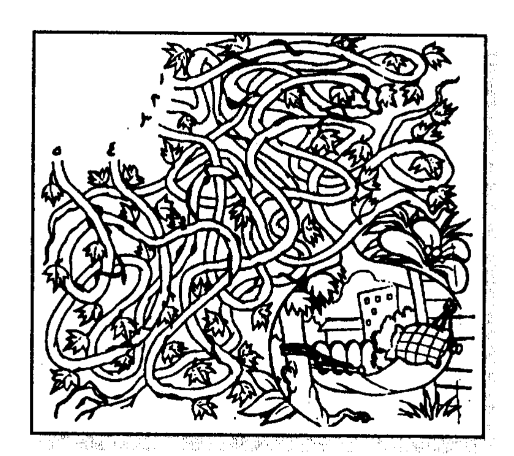
٥- هل تستطيع الخروج من هذه المتاهه..؟



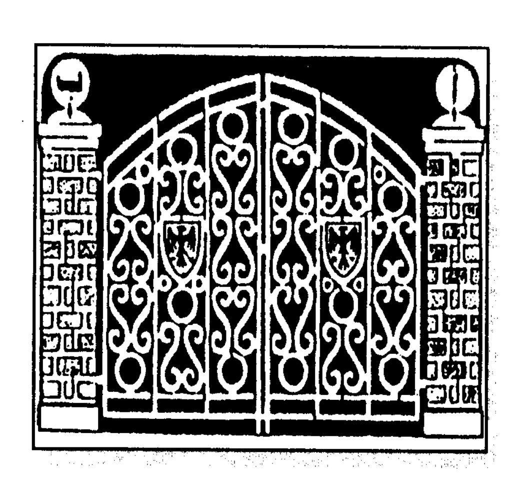
٦- رتب وصول السيارت الى القطعة (أ) مع احترام جميع إش ارات المرور..؟



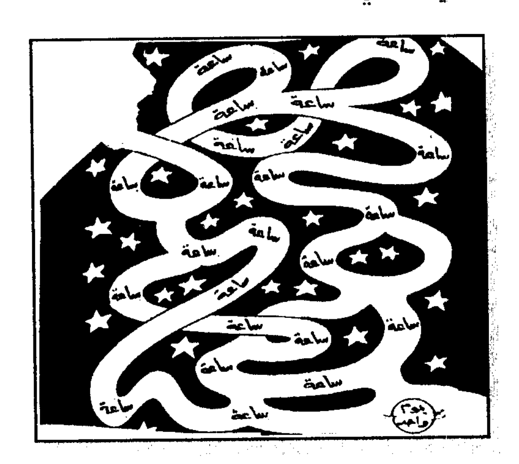
٧- ما هي طريق الوصول إلى الفراشة..؟



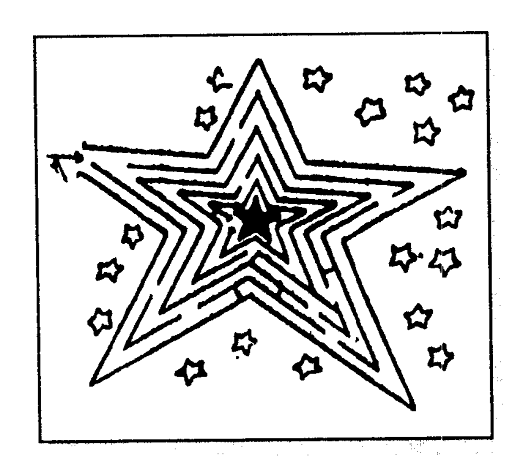
٨- هل تستطيع أن تجد طريقك عبر هذه المتاهة ابتداء من رأس العمود (أ) دون أن تتجاوز العمود (ب) دون أن تتجاوز أي حاجز من حواجزها..؟



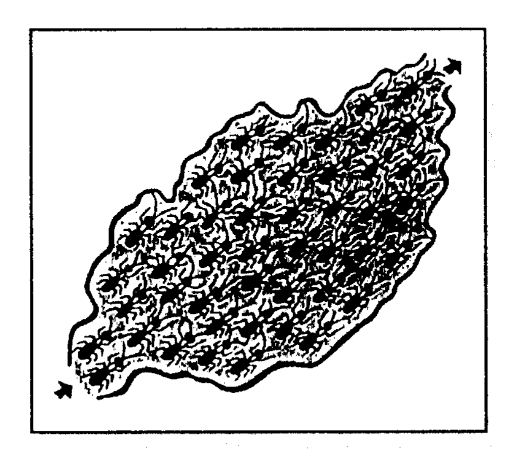
٩- ما هو الطريق الذي تمشي فيه ٢٤ ساعة..؟



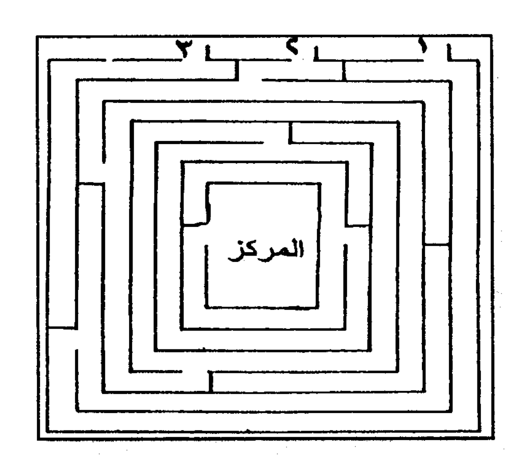
١٠- كيف تصل الى النجمة الوسطى..؟



١١- حاول أن تخوض في هذا الجيش لرهيب من النمل دون أن يتعرض لك بالاذى..؟



١٢- كيف يمكنك الوصول إلى الحاجز..؟







١- احمد عكاشة - دعوة للسعادة - دار أخبار اليوم - القاهرة - ١٩٩٨ .

٢- اسامة محمود فريد - كيف تنمى مهارتك الإبداعية - مكتبة عين شمس - القاهرة - ١٩٩٥ .

٣- جورج كلور - السحر وألاعيبه - دار الشرق العربى - بيروت - غير مبين سنة النشر .

٤- خيرية حديب - قراءة الكف - دار الفكر العربى - بيروت - ١٩٩٦ .

٥- دجين ديفرسون - ترجمة سمير شيخانى - اختبر شخصيتك - دار الآفاق الجديدة - بيروت - ١٩٨٧ .

٦- دينا ذكريا الفقى - الحديث الجذاب - دار الطلائع للنشر - القاهرة - ١٩٩٤ .

٧- رانيا موريس شربل - اختبر ذكائك ونمه - عالم الكتب - القاهرة - ١٩٩٤ .

٨- روايات مصرية للجيب - كلمات - الأعداد من ١ : ١٠ المؤسسة العربية للطبع - القاهرة - غير مبين سنة النشر .

٩- سيد الريس - وداعا للقلق - دار أخبار اليوم - القاهرة - ١٩٩٨

١٠- عاطف عمارة - القوى الخفية - المركز العربى للنشر - القاهرة - غير مبين سنة النشر .

١١- عبد السلام عبد الغفار - التفوق العقلى والابتكار - دار النهضة العربية - القاهرة - ١٩٩٧ .

١٢- عبد الفتاح اسماعيل - تفسير الاحلام لابن سيرين - مكتبة مصر - القاهرة - ١٩٩٦ .

١٣- عبد الفتاح السيد الطوخى - البيان فى علم الكوتشينة والفنجان - المكتبة الثقافية - بيروت - ١٩٩١ .

١٤- على الحمادى - ٢٠٠ حكمة قيادية - مركز التفكير الابداعى رقم ٦ - دبى - ١٩٩٧ .

١٥- عماد الشافعى - اكتب وتكلم بطلاقة - المركز العربى الحديث - القاهرة - غير مبين سنة النشر .

١٦- عمرو يوسف - دع القلق واستمتع بالحياة - مكتبة معروف اخوان - القاهرة - ١٩٩٥ .

١٧- عمرو يوسف - شخصيتك وطريق النجاح - المركز العربى للنشر - القاهرة - غير مبين سنة النشر .

١٨- عمرو يوسف - شخصيتك وقوة الذاكرة - مكتبة معروف اخوان - القاهرة - غير مبين سنة النشر .

١٩- عيسى عبده وآخرون - حقيقة الإنسان - دار المعارف - القاهرة - ١٩٨٨ .

٢٠- فادية عبد الوهاب عثمان - كيف تقوى ذاكرتــك وتنشــطها - مكتبة ابن سينا - القاهرة - ١٩٩٧ .

٢١- فخر الدين الرازى - الفراسة - مكتبــة القــرآن - القــاهرة - ١٩٨٧ .

٢٢- كارلين ليالاند وآخرون - خدمة العملاء للمبتدئين - مكتبة جرير - الرياض - السعودية - ١٩٩٧ .

٢٣- لجنة الترجمة والتعريب - كيف تصبح عبقريــا - دار الآفــاق الجديدة - بيروت - ١٩٨٤ .

٢٤- مجدى عبد الكريم حبيب - التفكير - مكتبة النهضة المصريــة - القاهرة - ١٩٩٦ .

٢٥- مجدى كامل - اعرف شخصيتك من قلقك - دار سلمى للنشر - القاهرة - ١٩٩٧ .

٢٦- مجدى كامل - كيف تهزم النكد - مطابع سجل العرب - القاهرة - ١٩٩٣ .

٢٧- محسن احمد الخضرى - الضغوط الإدارية - غير مبين الناشــر - غير مبين سنة النشر .

٢٨- محمد القرنى - فن معرفة الآخرين - مكتبة معروف لخــوان - القاهرة - غير مبين سنة النشر .

٢٩- محمد القرنى - كيف تنمى قدراتك - مكتبة معروف لخــوان القاهرة - غير مبين سنة النشر .

٣٠- محمد شفيق – السلوك الانسانى – الشركة المتحدة للطباعة – القاهرة – ١٩٨٧ .

٣١- محمد غانم – كيف تتعامل مع الآخرين – دار أخبار اليوم – القاهرة – ١٩٩٨ .

٣٢- مصطفى محمود – علم نفس قرآنى جديد – مطابع أخبار اليوم – القاهرة – ١٩٩٨ .

٣٣- نفتاى باكو – ترجمة سمير شيخانى – لغة الحركات – دار الجيل – بيروت – ١٩٩٥ .

٣٤- هبة عمران – شخصيتك من الإعداد – مكتبة مدبولى الصغير – القاهرة – ١٩٩٨ .

٣٥- هشام عواض – الضحك – الدار الذهبية للطباعة والنشر – القاهرة – ١٩٩٧ .

٣٦- يوسف ميخائيل اسعد – الغرور – دار غريب للطباعة والنشر – القاهرة – ١٩٩٨.

٣٧- يوسف ميخائيل اسعد – الكذب – دار غريب للطباعة – القاهرة – ١٩٩٨ .

الفهرست

الفهرست

الفهرست

الفهرست

الفهرست

الفهرست